بنت النيل
مايو ١٩٥١
عدد ممتاز
٦٦

أطيب الذكريات

احتفلنا بأعطر ذكرى في الاسبوع الماضي ، ذكرى الرجل الذى شاءت الاقدار أن تضعه فى مقدمة صفوف الرجال فى القرن العشرين ، لا فى مصر وحدها حيث درج وضحى وعاش فى مماته أكثر مما عاش فى حياته ، بل فى العالم العربى كله حيث تذكر نساء هذا العالم (قاسم أمين) كلما تعلمت المرأة فى اليمن أو لبنان ، أو ذهبت المرأة لتدلى بصوتها فى صناديق الانتخاب فى سوريا وغير سوريا من أقطـــار .

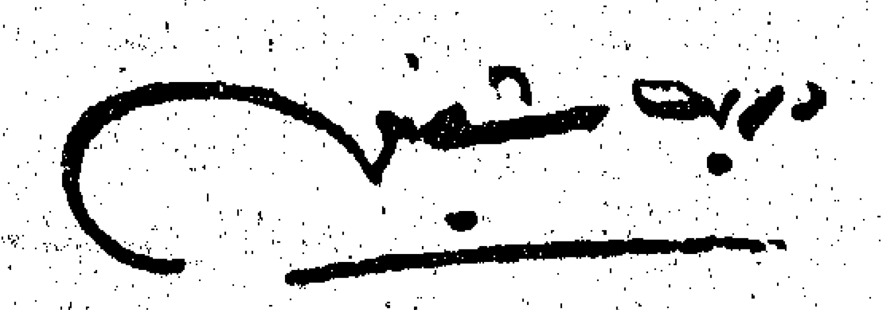
لقد كان احتفالنا فى الاسبوع الماضى احتفالا عمليا يناسب جلال الذكرى التى من أجلها عاش قاسم أمين ، كان الرجل يرجو أن تتعلم المصرية ، فاحتفلنا بتوزيع الشهادات على الفائزات من خريجات مدرسة بولاق لمكافحة الامية بين النساء ، كان الرجل يرجو أن تنزل المرأة الى معترك الحياة وتشهد عن كثب ألوان الثقافة ، فاجتمعت ألف وخمسمائة سيدة من اللائى يتعلمن ليقضين على الاميـــة المنتشرة بينهن فى الجمعية الجغرافية ، وهى أقدم قاعة للعلم والمعرفة فى مصر الحديثة .

وكان الرجل يرجو أن تقبل المصرية على العلم فاذا نحن اليوم نستقبل فى مدارسنا لمكافحة الامية سيدات يتعلمن فى انتظام هو مضرب الامثال حتى أعفى الاداريون من أوراق الحضور والغياب !... وهذا يعنى أن السيدات والفتيـات اللائى فاتهن التعليم الرسمى يصغين بايمان الى رغبة الرجل الذى دعا الى تسوية المرأة بالرجل ، وكن أول المؤمنين بحق المرأة فى الوجود والحياة .

وكان الرجل يرجو أن يعنى المسئولون بتشجيع التعليم النسائى ومكافأة المجتهدات المتفوقات ، فقدمنا على سبيل الهدية والتذكار لذكرى قاسم أمين ثوبا مناسبا لكل سيدة قضى على أميتها فى مدرسة بولاق ، اعترافا من اتحاد بنت النيل بفضل هذه السيدة التى لم يمنعها شغل البيت ومشاكل الاولاد عن القضـاء على عدو مصر الاول وهو الامية ـ وهو أيضا ـ حجة خصومنا حين يقولون لا تسوية مع جهالة النساء ...

لقد كان احتفالنا أمس خيرا من ألف خطبة ومائة كتاب تقال أو تكتب فى قاسم أمين ، فان الرجل العظيم لم يحب فى حياته ولا فى رسالته الا الحلول العملية ولم يصغ أذنا للترهات ولم يعبأ بألوان الدعاية الفارغة ، وانما تسعد روحه الكريمة حين تحس أن فى بناته من تسعى الى تحقيق أول سطر فى رسالته ، وهو القضاء على الامية بين النساء .

ان رسالة الرجل العظيم وأهدافه السامية كانت فى الاسبوع الماضى حيـة متيقظة ، فليهنأ تلاميذه من الجنسين ، فان اتحاد بنت النيل سيسير بالقافلة حتى يستكمل ما أراده الرجل من خير وبر وعلم لبنات الوادى الاصيل



العـــدد ٦٦
الثمن ١٠ قروش

مجتمعنا الحديث

لا يستطيع انسان فى مصر أن ينكر أن بيوتنا قد أصابها خير كثير على يد الزوجة العصرية ، وأن أناقة المرأة المصرية وغلبة الذوق الرفيع على بيتها ، وحسن لقائها للناس وتوديعها لهم ، قد جعلت من بيوتنا جنانا صرفتنا عن القهوة وغيرها من أمكنة اللهو وتضييع الصحة والوقت ومرجع هذا كله فيما أعتقد رفع الحجاب عن وجوه النساء ، ثم رفع الستائر التى حجبت قرونا اختلاطهن بالرجال

لقد كان النساء فيما مضى يلتقين فى (المقابلة) كما كن يسمينها ، وكن يقمن المآدب والحفلات وحدهن وقد حرم على الرجال الاشتراك فيها ، وكن يقطعن الوقت فى أتفه الاحاديث ويزدرن طعام المآدب على سير الناس ، ويتفنن فى السحر وفتح الفنجان ، ويرتبن للازواج المؤامرات فى قص ريشهم واحراجهم حتى لا يفكروا فى زواج جديد ، فقد كان جيل النساء كله يخشى الآية الكريمة التى أباحت الزواج مثنى وثلاث ورباع ...

وفى أعقاب ثورة سعد زغلول خلعت المرأة النقاب ودخلت الجامعة وشاركت الرجال فى كثير من ميادين الحياة ، وأحس الرجل أن بجانبه انسانا يستطيع أن يلقاه بحديث قل فيه اللغو وندرت فيه التفاهات ، واجتمعت الاسر فى الاصائل والليالى تتجاذب أطراف الحديث وقد خلا من الكلم النابى ، وفرض الجو على الرجال كثيرا من الادب والاحتشام ، وشعر الابناء أن على بعد خطوات يرقبهم عطف الاب والام ، ومن قبل كان الاب فى القهوة أو الحان وكانت الام تقطع وقتها فى الزيارات ..

وقد أصبحت دور اللهو الرخيص تشكو اليوم أزمة عنيفة ملحة ، مصدرها انصراف روادها عنها نتيجة هذه البيئة الصالحة التى خلقها تطور المرأة وتعليمها ووجود البيت المزود بالاناقة والجمال ، والصبية والصبايا الذين يسعدون فى حجر الوالدين ينشئانهم فى جو من الحرية والاستقلال ... كله هذا أثر من رفع الستائر والحجاب واطلاق التعليم للبنت تتزود من جميع منابعه بلا استثناء ...

لقد ارتفع مستوى مجتمعنا من غير شك وذلك بتحقيق جل المطالب التى سعى اليها نساؤنا منذ خمسين عاما ولو أصغينا الى بقية مطالبهن وهى عندى مطالب نظرية ، لادخلنا على نفسيتهن كثيرا من التغيير الذى يسعدهن ويرضى مشاعرهن ، فليكن جيلنا معهن أسخى من الاجيال السابقة ، فنحن جيل متحرر لم تفسده متاعب الاحتلال ولا سوءات العنت والارهاب ويرجى منا أن نكون أكثر فهما وهضما لاحقية المرأة بالحياة الحرة على قدم المساواة مع الرجال

واذا لم يكن مجتمعنا قد خلا من كل شائبة ، فليست المرأة مسئولة وحدها عن الرواسب والشوائب ولست أعنى بكلمتى هذه أن المثل الاعلى فى البيت قد بلغ مستواه المطلوب ، فذلك شىء يحتاج الى وعى وفهم من الشعب كله ، ويتصل اتصالا مباشرا بنظم السياسة وظروف الاقتصاد أيضا وكل ما أعنيه أن أبين لمن يبدهم الامر أن بيتنا قد انصلح حاله وبان جماله وقارب على كماله نتيجة لتحقيق كثير من مطالب المرأة المعاصرة

الدكتورة درية شفيق وحرم سلطان باشا وحرم حسين عنان باشا فى حفلة توزيع الشهادات والجوائز على خريجات مدرسة بولاق لمكافحة الامية بين النساء التى يديرها ويدير مثيلاتها اتحاد بنت النيل

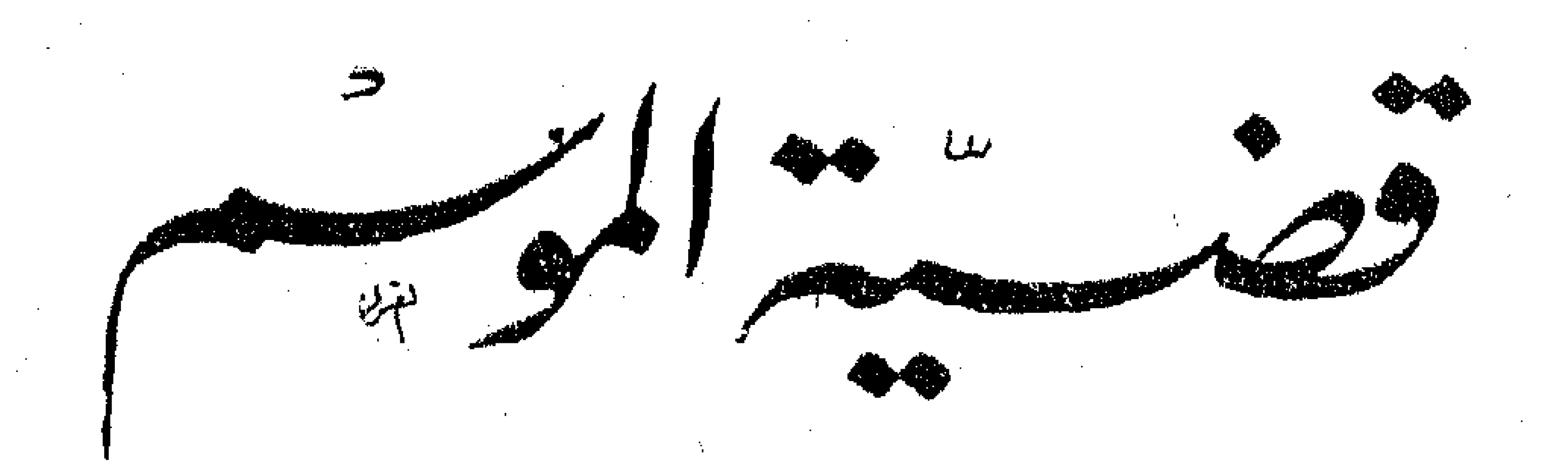
وأحب أن أذكر لقارىء هذا المقال أننى لا أعنى فى حديثى أن المجتمع المصرى قد أصبح كله خيرا — أو أن بيوتنا المصرية جميعا قد أضحت مثالا يحتذى أو أسوة ترتجى عند الامم والشعوب فنحن لانزال فى أول الدرج، لان المرأة المصرية حديثة عهد بارتشاف مناهل العلوم والمعارف

وأحب أن أذكر لقارىء هذا المقال أننى لا أعنى فى حديثى بيوتنا المصرية التى تعيش فى ذكريات الماضى حين كان الاب أو الجد سيدا وكل من حواليه عبيدا ، أو تلك التى تظن أن مقومات الحضارة الحديثة تستلزم تحويل البيت الى ناد من القمار حتى يطلع الصبح أو ركنا للمتع السخية العنيفة الملحة، أومعرضا للصالونات المعطرة بأرقى أنواع الروائح المتميزة بالمنافسة فى سير الناس والبحث عن الفضائح هنا وهناك

لست أعنى فى كلمتى هذه تلك البيوت، فهى ليست منا ، ولا ينتظر أن تكون منا ، لانها بيوت شغلها الشاغل شراب حلو ودخان عطر وكلمات أجنبية ، وترفع عن عامة الشعب الذى يعيش فى الوادى بعيدا عن واديهم ، ويقطع الحياة جادا وهم فى لهوهم عنه منصرفون

انما أذكر بيتى وبيتك ، حيث تعيش زوجى وزوجك، وحيث توجد الام الصالحة والزوجة المواتية ، وحيث تدب حياة صقلها العلم ، وهذبتها المعرفة وأنضجتها التجربة وأصبحت جديرة بأن تعيش فى جو من الحرية لا يفسد ذوقها أو حسها بل يزيدها بهاء على بهاء ويبلغ بها أرفع مراتب الكمال ..

ابراهيم عبده





هى القضية التي اتهمت فيها الدكتورة درية شفيق وقدمت للمحاكمة من أجلها، وتتلخص فى أن صاحبتها قادت مظاهرة من غير اذن كما أقامت اجتماعا من غير اذن أيضا ..

وأجمل ما فى هذه القضية أنها كانت على موعد معذكرى قاسم أمين ... أول من طالب بتحرير المرأة وكافح من أجلها، وانتصرت مبادئه بالرغم من المحاولات التي بذلها المحافظون المتنكرون لكل جديد .

ولعل في هذه القضية أحسن تحية تقدم لقاسم أمين فى يوم ذكراه ، فهى دليل ناطق على أن دعوته البريئة قد نجحت وأن سعيه المحمود قد بلغ منتهاه ، وأن ما فكر فيه واعتقده خصومه حلما من الاحلام قد أصبح حقيقة واقعة .

ونحن نسجل للتاريخ ذكرى هذه القضية ، فهى أول قضية من نوعها، ونرجو أن تكون اخر قضية ، وأن ينتهى الكفاح بين مطالب المرأة المصرية وبين خصومها الى ما يرجوه المعتدلون المثقفون من تسوية

لقد شغل الرأى العام بقضية المرأة المصرية ، حتى استغرق أمرها أنهرا من الصحف وأياما من الجدل والنقاش ، وقد بين أنصار هذه القضية أحقية المطالبات بحقوقهن ، ومن بينهم وزراء وعلماء وأدباء ، وليس من العدل أن يشغل عامة الناس بهذا المطلب الواضح البين ومصر فى مفترق الطرق تطالب بحقوقها العليا وتسعى لتحقيق استقلالها الجديرة به، ونحب أن تعرض القضية المصرية على المحافل الدولية بشتى الطرق فلا يجد خصوم مصر أن زعيمة البلاد العربية تكاد تكون وحدها في المعترك الدولى الامة المتطلعة الحية التى تحرم نصفها من حقه الطبيعي ، وفى ذلك مأخذ قد يستند اليه أعداؤنا فى أن مصر تهمل نفسها باهمال نصف الشعب وحرمانه من حقوقه الدستورية .

فلتكن قضية الموسم موافقة المجلسين النيابيين على ما تقدم به أحد النواب المحترمين بتقرير المساواة الدستورية بين الجنسين ، فان في ذلك كسبا للقضية المصرية ، وصرفا للمصريين الى ما هو أهم وأجدى على المصالح العامة .



اختر لابنتك زوجا

لا شك أن شباب اليوم حيران بين المادية والمثالية تيارات تتجاذبه عقلا وفكرا وروحا وأصداء ترن في أذنيه مؤيدة حينا ونافرة حينا آخر ، فيصرخ عاليا حتى يبح صوته طالبا المادية المطلقة ثم يعود في هدوء وسكينة يرتجي المثالية المجردة ... وحين تلح عليه وتتزاحم في نفسه أهدافه المثالية ينشط لتحقيقها الا أن المادة غالبا تصر على عرقلة سبله

وهكذا غدت المادة في الحياة الحديثة صاحبة السلطان الاعلى والكلمة النافذة وجهة الاستئناف العليا التي يحتكم اليها معظم الافراد ... وقد أصبح الازواج ازاء ذلك يقومون بما في جيوبهم من مال وما يكنزون من نقود ومايتقاضون من أجور ومهايا ... وويل لذلك الشاب الذى جمع قلبه حطبا وأحرقه في سبيل مثله العليا وسلك من أجلها مسالك شريفة مؤيدا من قلبه موحيا اليه من نفسه مدفوعا بهدف أسمى هو توفير السعادة المثالية ، التي تحقق مطالب العقل والقلب معا ،

وقد يكون الناس معذورين في طلب المادة والتهافت عليها في وقت عزت فيه مطالب الحياة على الطبقة الوسطى وما دونها فجعلتهم يبذلون من دمائهم وأعصابهم البذل الكثير .. ولكن أتكفل المادة وحدها السعادة الحقة؟... رأى أرسطو ان الانسان السعيد يجب أن يكون جميلا وذلك لانغماس الاغريق في حياة خاصة صاروا يعتقدون معها استحالة السعادة بلا جمال،

من هذا يتبين أن ليس للسعادة معيار خاص بل انها تختلف وتتغير وفقا للحياة التي نحياها .

بعد هذا يستفسر الكثيرون عن العناصر الواجب توافرها في الشباب المتقدم الى الزواج والصفات المختلفة التي ينبغي ان يكون حائزا لها حتى يطمأن اليه في تكوين بيت كامل سعيد ، فنقول انه ليس من اليسير وضع قواعد ثابتة وحدود مميزة وموازين فليست الثقافة وحدها أو الاخلاق وحدها أو الهيئة وحدها أو الثروة وحدها أو البيئة وحدها تنفرد بالعنصر الهام أو الصفة اللازمة

فالنقص في أية ناحية من النواحي المتقدم ذكرها يعوضه وفر في ناحية أخرى وانما هناك اعتبار خاص فوق ما ذكرنا له في رأينا المكان الاول وهو فهم الشباب للحياة الزوجية المثلى واتقانه فن تدبير هذه الحياة .. وهذا لايتوفر الا لمن أوتي حظا من البصيرة فوق العقل لان البصيرة هي التي ترسم الغايات والعقل هو الذى يهيىء الوسائل ،

فعلى الاباء وأولي الامر ان يضعوا من يتقدم لبناتهم تحت الاختبار فترة من الزمن على أن يكون شابا باعتبار ان الشباب ليس زمنا من أزمنة الحياة بل شعور في النفس وتوقد في العزيمة وارهاف في الخيال ونشاط في العواطف وغلبة الاقدام والعمل على حب الراحة والشجاعة على التهيب ... وان يكون صحيحا باعتبار ان الصحة ليست خلو الجسم من الامراض فقط بل باعتبار أنها نشاط لا يفتر واعتماد على النفس وقدرة على المكافحة لنشدان السعادة ...

محمد مختار موسى

هذه المهور ...

ان فكرة تحديد المهور فكرة قديمة فكر فيها ودعا اليها أمير المؤمنين « عمر بن الخطاب » رضى الله تعالى عنه ـ الذى نزل القرآن أكثر من مرة مؤيدا لرأيه متفقا معه ـ • فقد قام « عمر » مرة خطيبا فقال : « ألا لا تغالوا فى صدقات ـ بضم الدال ـ النساء فانها لو كانت مكرمة فى الدنيا أو تقوى عند الله لكان أولاكم بها رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ما أصدق قط امرأة من نسائه ولا بناته فوق اثنتى عشرة أوقية » •

ولا شك أن ذلك كان بحضور جمع من الصحابة ، ولم يعترض عليه أحد منهم الا امرأة قامت فقالت : ليس لك ذلك يا « عمر » فان الله تعالى يقول « وان أردتم استبدال زوج مكان زوج وآتيتم احداهن قنطارا فلا تأخذوا منه شيئا » • فترك عمر الانكار • وما عدل «عمر» عن رأيه الا ترغيبا فى تتبع معانى القرآن •

وهو بعد هذا لم يأمر بالمغالاة ، بل قصارى ما فعله انه رفع النهى عنهم وتركهم واختيارهم بين فاضل ومفضول • وما نهى أمير المؤمنين عن المغالاة الا للتيسير وميلا لما هو أفضل ورغبة فيما أشار اليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فعلا وقولا • أما فعلا فهو ما ذكره عمر بن الخطاب فى خطبته السابقة ، وأما قولا فمن ذلك قوله صلى الله عليه وسلم « ان من خير النساء أيسرهن صداقا » وقوله « أعظم النساء بركة أيسرهن صداقا » وغير ذلك • ثم ان الآية التى استدلت بها المرأة القرشية لا تدل على جواز المغالاة• لان التمثيل بالقنطار انما هو على جهة المبالغة كأنه تعالى قال : حتى لو آتيتم هذا القدر العظيم الذى لا يؤتيه أحد • وهذا كقوله صلى الله عليه وسلم « من بنى مسجدا لله ولو كمفحص قطاة بنى الله له بيتا فى الجنة »• ومعلوم انه لا يكون مسجد كمفحص قطاة •

وجاء فى تفسير « الفخر الرازى » عند شرح الآية لا دلالة فيها على جواز المغالاة لان قوله تعالى « وآتيتم احداهن قنطارا » لا يدل على جواز ايتاء القنطار كما أن قوله تعالى « لو كان فيهما آلهة الا الله لفسدتا » لا يدل على حصول الآلهة• والحاصل انه لا يلزم من جعل الشىء شرطا لشىء آخر كون ذلك الشرط نفسه جائز الوقوع•

وليكن معلوما أن شريعتنا الغراء لم تضع حدا أعلى للصداق ، بل تركت ذلك للناس لتفاوتهم فى الغنى ، والفقر فيعطى كل بحسب حاله • ولكن ماذا يمنع من ذلك ما دام لا يخالف روح الاسلام وتعاليمه ؟!

وكلنا يعلم أن الدستور الاسلامى لا يجيز أخذ أجر على تعليم القرآن أو على الاذان أو الامامة الخ ولكن العلماء المتأخرين أفتوا بجواز ذلك للضرورة ومراعاة لصالح الاسلام والمسلمين وحتى لا تندثر تعاليم الدين • ثم ان جميع العلماء اتفقوا على أنه لا يجوز تكليف امرىء بشىء ليس فى مقدوره أن يفعله ، وهذه قاعدة عامة • قال تعالى « لا يكلف الله نفسا الا وسعها » • وروى أن رجلا جاء الى رسول الله صلى الله عليه وسلم يستعينه فى مهره فسأله عنه فقال : مائتين • فغضب النبى صلى الله عليه وسلم وقال له : « كأنكم تقطعون الذهب والفضة من عرض الحرة أو جبل » •

وبعد : فهذه عجالة يسيرة يمكن أن تنهض حجة ودليلا لمن ينادى بالحد من قيمة المهور • ولنترك الامر لذوى الشأن ومن بيدهم مقاليد الامور يتصرفون فيه كما يشاءون وعلى وفق ما تمليه عليهم المصلحة العامة •

احمد مختار عمر

يشكر اتحاد بنت النيل حضرة الاستاذ أحمد النرش صاحب جراج القبة الفداوية ت ٥٦٥٧٣ على مساعداته القيمة فى نقل طالبات مدارس بنت النيل لمكافحة الامية



الشعور المعكوس عند الفتاة

كانت القسوة والعصا من أساليب التربية فى القرن الماضى فى مصر وأوروبا • وقد دل علم النفس الحديث على أن معظم الانحرافات والشذوذ عند البالغين انما مرجعها التربية فى الصغر • ويشير علماء التربية على الوالدين باستعمال الرفق مع الحزم ان أرادا أن يربيا أولادهما تربية حسنة • وقد اصطلح النـاس على أن يعاملوا الطفلة معاملة تختلف أشد الاختلاف عن معاملتهم للطفل مما يجعل الطفلة تنشأ وقد فقدت ثقتها بنفسها وثقتها بالناس • وها نحن أولاء نعالج هذا الموضوع الخطير بالاسلوب الحديث الذى أقره علماء النفس والتربية

فتاة المدرسة فى مصر سيندرلا

وسيندرلا هذه، هى احدى بطلات أساطير الاطفال • لم تكن زوجة أبيها على شىء من الرحمة ، حتى تهديهـا ثوبا جديدا فى عيد ، كما لم تكن على شىء مما تتصف به المرأة الانسانية ، حتى تعدها لحياتها المستقبلة ، امـرأة فاضلة كاملة فى المجتمع •

ولا يهمنا هنا أن نقارن بين فتاة المدرسة فى مصر ، وبين سـيندرلا ، الا من حيث اعدادها لحياة كاملة فاضلة •

ليس ذهاب الفتاة الى المدرسة كل يوم ، هو كل شىء وليس الحاق الفتاة بالمدرسة هو كل ما يمكن ان يقدمه الابوان •

وانما هناك أعباء جديرة بالملاحظة ، وحرية بالاخذ بها

والاب فى مصر شاذ فى تربية الاطفال انه لا يزال يطبق نظام الحريم فى التربية فهو يضع الفتى دائما موضع عنايته •

والفتى عنده ، هو نصيبه الطبيعى •

أما الفتاة ، هى دائما من نصيب الام •

والاب بهذه المناصـفة ، يعتقد دائما أنها المشاركة الطبيعية العادلة •

وتنشأ الفتاة فى رعاية أمها •

وفى سن السادسة أو السابعة ، تبدأ فترة الاندماج الحقيقى فى نظام الحريم •

فهى قد لا تشارك أباها المائدة • • •

وهى قد لا تظهر اطلاقا فى صحبة أبيها فى المجتمعات والحفلات والاحتفالات •

وهى قد تقطع صلتهـا بتاتا مع لداتها من الصبية المتقاربين معها فى السن •

وقد تذهب الى المدرسـة الثانوية بعد ذلك •

وقد يكون هناك رجل واحد أو اثنان ، تنظر اليهما كشيئين غريبين فى محيطها

ونحن نعرف الكثير عـن (المقالب) التى يدبرهـا الفتيات لهذا الاستاذ أو ذاك

• ولا يمكننى أن أجزم أبدا، ان هذا هو من سوء السلوك أو شىء من شذوذ الاخلاق •

وانماهو (شعور معكوس) فالحب قد ينعكس الى بغض، اذا لم يتجه فى طريقه الطبيعى الصحيح ·

والشعور الطبيعى المتبادل بين التلميذة وأستاذتها ، ينعكس فى مدارسنا بين التلميذة وأستاذها ·

والسبب ، هو ان الاستاذ (رجل غريب) ·

وتنمو الفتاة ، وينمو معها (الشعور المعكوس) نحو الرجل ·

وهذا (الشعور المعكوس) هو فى الحقيقة مجموعة من المشاعر المتضاربة ، من الخوف ، والحذر ، والخجل، وعدم الثقة ·

ثم يأتى بعد ذلك (الجهل) فيربط كل هذه المشاعر بأكليل من الشوك ·

وليس الجهل هنا ، مما يمس التعليم والثقافة ، وقد يكون للفتاة منهما حظ وافر، ولكنها مع ذلك قد تكون على حظ وافر من الجهل بالرجل وطبائع الرجل ·

ومرد هذا ، هو فى الواقع أبوها الرجل ·

ثم يطرق باب الفتاة أول رجل ·

وتفتح هى بابها لتستقبل سيلا من المشكلات والارتباكات، انه الانخطيبها ثم زوجها ، ومع ذلك فهو (رجل) و (غريب) ·

وقد تمضى سنون قبل أن يصير هذا (الرجل) ، وهذا (الغريب) شيئا مألوفا ، مفهوما ·

وقد يظل هذا الزوج ، (رجلا) و (غريبا) ، حتى يحطم (الشعور المعكوس) ، العلاقة الزوجية الواهية ·

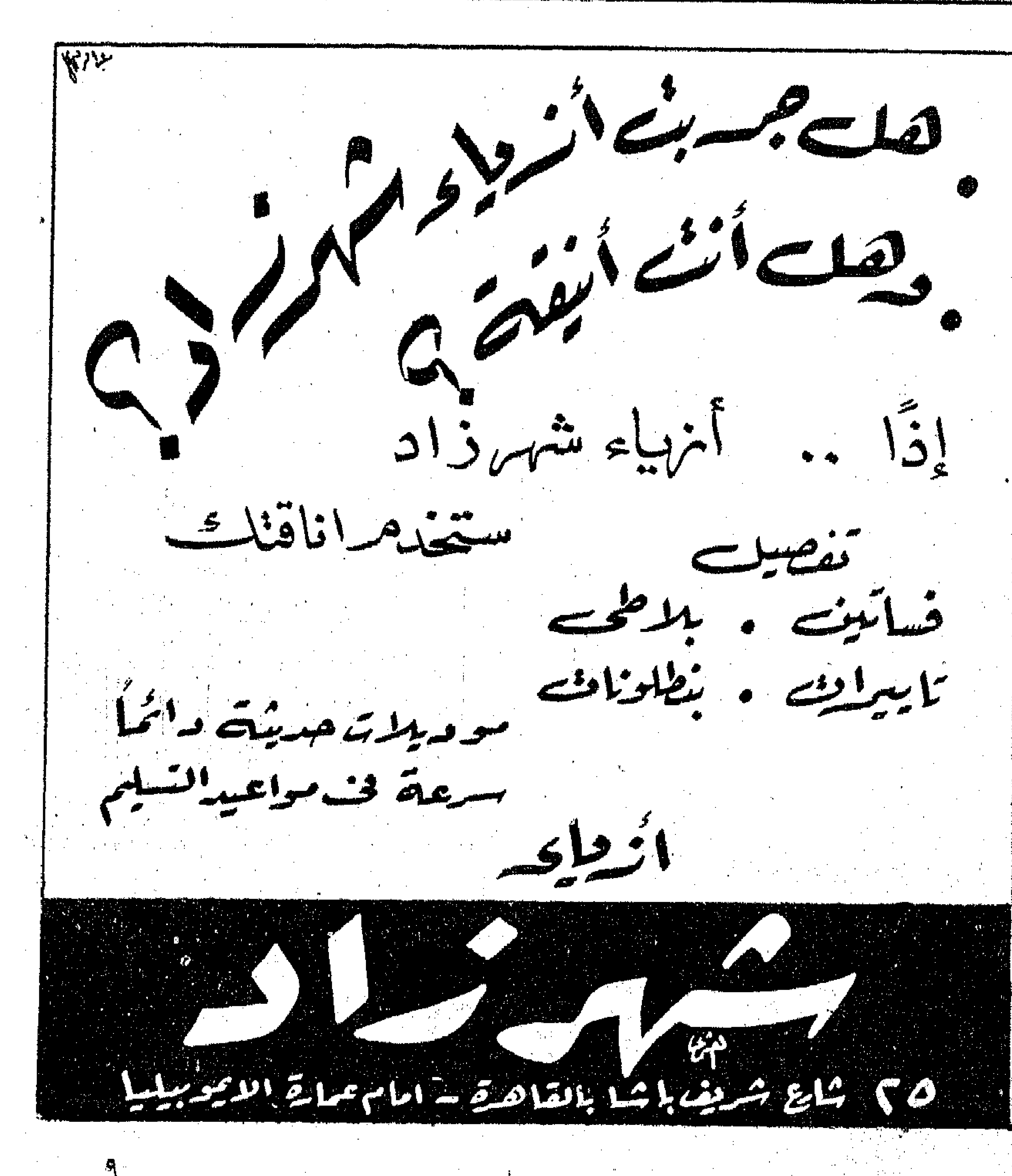
واذن فعلى الاب ، أن يتخذ فتاته كصديقة له ، ويجعلها موضع عنايته منذ أن تبدأ الكلمات تتكسر من بين شفتيها وحينئذ، سوف تفهم (الرجل) على حقيقته ، فهما صحيحا سليما ·

وحنئذ فقط ، سوف ينمو (شعورها) فى طريقه الطبيعى ، وحينئذ ، سوف يكون (الرجل) عندها (شيئا) مألوفا مفهوما ·

وحينئذ، سوف تفتح بابها عن فهم مستقيم ، وادراك سليم ·

محمد عبد الرحمن





ابتداء من الثلاثاء أول مايو إلى السبت ٥ منه

عرض خاص بأسعار مخفضة
واستعراض عام لمجموعة من مبتكرات فصل الصيف

قسم الحراير — عرض — سعر المتر

م

تيل غير لامع رسومات حديثة للنجريه وفساتين — ٧٠ و٩٠ س — ١٩ر٥ و٣١

فبران ساده صنف عال ألوان كثيرة — ٧٠ س — ١٤

فبران نسيج مقلم بقلم خصوصى لفساتين البلاج وسبور — ٨٠ س — ٢٥

شنتونج ساده لا يتكرمش تشكيلة ألوان عظيمة — ٧٠ س — ٣٢

تفتاه مربعات لارواب — ٩٠ س — ٣٣

حرير مشجر تشكيلة كبيرة وارد الخارج — ٩٠ س — ٣٦

كريب مشجر ألوان حديثة ورسومات جميلة — ٩٠ و١٠٠ س — ٤٣ و ٥٨ و ٦٠

شنتونج وتيل لا يتكرمش مطبوع طبع حديث برسومات أورجينال — ٥٩

ماروكان ساده روديا نسيج ليون ألوان — ٩٠ س — ٤٨

كريب رومان روديا — ٩٠س بسعر استثنائى — ٧٠

كريب رومان امريكى (برنشتين) ألوان — ١١٥ س — ٧٥

تشكيلة هائلة من موسلين ساده ومشجرة تيل وشنتونج لا تتكرمش سادة لفساتين وتايرات بوجهين • بروشيه أقمشة واردة من باريز معروضة بأسعار استثنائية

قسم القطنيات والبوبلين

باتستة سادة حراير ألوان لنجرى — ٨٠ س — ١٣ر٥

زفير مقلم للبيجامات البيضا — ٨٠ س — ١٥

كريشه مشجرة رسومات مختلفة للكيمانو — ٧٠ س — ١٧ر٥

بيكة مشجرة للفساتين تشكيلة هائلة — ٨٠ س — ٢٠

عرض — سعر المتر

م

قطنيات أصناف عالية برسومات جميلة لفساتين البلاج — ٩٠ س — ٣٢

بوبلين للبيجامات تشكيلة جميلة — ٨٠ س — ١٧

بوبلين سادة أبيض وألوان للقمصان — ٨٠ س — ٢٦

تشكيلة هائلة من الكلوكيه • هركورد • بركال باتستة • فوال • الخ من الخارج وبوبلين انجليزى للقمصان والبيجامات • معروضة بأسعار للشهرة

قسم البياضات

دانتلا للستاير ومفارش سرير ساده وألوان — ١٥٠س — ١٥

فوال منقط للستاير — ١١٠ س — ٢٠

فوال قطن مشجر بورد للستاير — ١٥٠ س — ٣٥

فوال روديا — ١٨٠ س — ٧٨

ماركيزيت سويسرى مموج طبع جميل — ١٥٠ س — ٨٠

مفرش سفره نيلون مشجر صنف ثقيل — ١٤٠ س — ٤٧

تشكيلة كبيرة من فوط ابونج • مفارش سفره تيل كتان ملايات سرير مطرزه • أطقم سرير • مفارش شاى من قطن أقمشة برانس مشجره برسومات للبلاج تباع بأسعار لامثيل لها

قسم المفروشات

جوبلان قطن مربعات ومقلمة بألوان جديدة — ١٣٠ س — ٢٤

كريتون أمريكانى رسومات مختلفة — ٩٠ س — ٣٢

تيل فرش بلجيكى تشكيلة كبيرة — ١٤٠ س — ٤٢

حرير مزركش للمفروشات — ١٣٠ س — ١١٥

تشكيلة عظيمة من الكريتون الانجليزى ومحلى وربس • سجاد من جميع الاصناف • حرير فرش جوبلان مشكل طراز قديم بأسعار فى غاية المهاودة

محلات داود عدس وولده

القاهرة
شارع الأزهر
وشارع محمد بك فريد
(عماد الدين سابقاً)
ت ٥٧١٠٨

الاسكندرية
شارع لومبارد
- جامع العطارين
ت ٣٠٨١٩١

ذهبت إلى العراف ..

شابة جذابة يتوجهـا جمال هادئ كلمـا اقتربت منه زادك روعـة وتأثيرا ، جمال تغذيه حلاوة الروح واتقاد الذكاء ، تخرجت في الجامعة ووصلت الى الدرجة الرابعة فى حوالى الثلاثين سن النضوج والانوثة المكتملة المترفعة والتجربة المبنية على العلم والمعرفة .

عندها من المال ما تعيش به ، محترمة ولكنها نزلت الى ميدان العمل الشريف تشغل به نفسها وتنفـع وطنهـا ، تؤمن بأن اسـتقلال المرأة ماديا يعصمها من التهافت على أى رجل حتى لا يكون مآلها مآل هؤلاء المعـذبات اللاتى رمى بهن القدر لاول طارق ، لا تعتـد الا بزواج التفاهم والانسـجام الروحى وما عداه من الزيجات فاشل لا حيوية فيه ولا جمال .

عاشت لعملها ونشاطهـا الاجتماعى الذى تساهم فيه مساهمة الفاهمة التى تؤمن بالنفع الذى يعود على الوطن من اشراك المرأة فيه ، وان فراغ الفتاة مفسدة وان أكثر ما يعذب الفتاة ويضنيهـا انتظار فارسهـا المنشود ، فجنبت نفسـها الفراغ ، وزجت بها فى كل عمـل خيرى ونشاط اجتماعى حتى لم يبق لديهـا لحظة تفرغ فيها لآلام الوحـدة ودوافع الشباب .

بدأت تفـكر ويضنيها التفـكير ، وحاولت أن تستجيب لمن يتقدم بعد أن أصرت طـويلا على رفض الكثيرين ولكن مثلها الاعلى بدأ يراودها من جديد فكيف تتنازل بهذه السهولة عـن مثلها وهى التى لا تطلب فى الرجل جاها ولا مالا وانمـا معنى وقلبا فهل هذا غلو وشطط ؟ انه عذاب يكاد يقضى على أعصابها ويسلمها الى تفكير عميق ويأس مميت ماذا تفعل وهى تخشى ضياع الشباب وذبول الجمال وهرب المريدين . ليتها كانت جاهلة حتى يكون حكمها على الرجال بميزان آخر فليس كل من تمتع بمال وجاه فى نظرها رجلا

وليت الناس يتركونهـا وشأنها تتحمل فى صمت وتصبر على ألم فمنهم من يشفق عليها ومنهم من يلومها لانها ترفض وتتعلل بأسباب هى فى نظرهم أقرب الى الخيال منها الى الحقيقة ومنهم من يضحك من مستقبلها الذى تحطمه بيـديها وهى بين هذا وذاك حزينة حزنا يحول كبرياؤها دون اظهاره وترفعها دون شكواها . وهى قبـل الجميع تتمنى ان تعيش مع رجل يفهمها وتفهمه ويقدرها وتقدره

ذهبت الى العراف مع بعض صديقاتها على سبيل التفكه فقال لها ستكونين من ألمع نساء مصر مجدا وشهرة ولكن سوف تخلو حيـاتك من الرجال . صعقت المسكينة وقالت . كيف ذلك ؟ ... ليتهم يستبدلون الشـهرة والصيت برجل أحبه ويحبنى يرعانى وأرعاه يعطف على وأعطف عليه . هنا تكلمت حقيقة المرأة ونطقت طبيعتها التى تحن الى بيت ترعاه وأولاد تحنو عليهـم ... فليطمئن رجالنـا الذين يعارضون المرأة وقضيتها ، ان البيت لن يحرم من المرأة بحكم غريزتها وان القلة الموهوبة من السيدات اللائى تسمح ظروفهن بالمشاركة لن يقضى على سعادة بيوتهـن

قلت لزميلتى كذب المنجمون ولو صدقوا فلا تيأسى من رحمة الله عسى أن يمنحك رجلا مثاليا كما تشائين ..

روحيه القلينى

يانصيب بنت النيل

احتفظى برقم هذا العدد فقد تربحين عند السحب احدى الجوائز الاتية :

١ ـ علبة تواليت كاملة من مستحضرات دون جوان
٢ ـ ٦ صور كارت بوستال وصورة مكبرة عند (البـان)
٣ ـ ٢ باترون من محلات جونو حسب المقاس
٤ ـ باترون من محلات جونو حسب المقاس
٥ ـ ٢٠٠ شنطة يد بيضاء و ٥٠٠ قلم أحمـر للشفاه ماركة دون جوان

تعلن النتيجة في جـريدتي الاهرام والمصرى يوم الاحد ٢٠ مايو سنة ١٩٥١





١٠ سيدات يتحكمن فى السينما المصرية

قد تهزنا فى الافلام السينمائية روعة القصة ومجهود المخرج وابداع الممثل .. ونحن فى هذا نقدر الفيلم من الناحية الفنية فى حدود معلوماتنا .. وقلما يخطر ببالنا أنه قد سبقنا فى تقدير الفيلم أيضا - ولكن من زاوية أخرى - هيئة لا يستطيع الفيلم أن يرى نور الحياة دون أن تجيزه فتمنحه شهادة الميلاد .. تلك هى قسم رقابة الافلام بوزارة الداخلية حيث تتحكم حواء فى رقاب منتجى الافلام ..

رقابة الافلام

حاول أن تتخيل أنك قد أصبحت من منتجى الافلام .. ثم تمشى مع حلمك (الجميل) ! ستقودك قدماك حتما الى ذلك المكان . قسم رقابة الافلام بمبنى وزارة الداخلية ... وستتقدم بفيلمك الى رئيس القسم ثم تنتظر الحكم فى صبر !

دستور الرقابة

وهناك فى غرفة بالدور الارضى بمبنى الوزارة تطالعك وجوه لعشر سيدات ان حياة انتاجك السينمائى بين أيديهن ، فهن اللواتى يكون الفكرة الاولى عن كل فيلم وقد تكون الفكرة الاخيرة ... انهن رقيبات الافلام ، قضاتك ياسيدى !!

لا شك أن فيلمك الان قد أحيل بعد تسجيله الى الرقيبات وستتولى اثنتان منهما وضع تقريرهما عنه ، فلننتقل مع الرقيبتين الى قاعة العرض .

وبرقابة الافلام قاعتان للعرض ، وكثيرا ما تتزاحم الافلام على الرقابة ، فلا تستطيع القاعتان مواجهة الزحام ، وتضطر الرقابة الى القيام بعملها فى دور الشركات السينمائية نفسها ويتحرك ركاب الرقيبة الى دار الشركة وقلوب أرباب السينما تخفق بدعاء صامت الى الله أن يخرج الفيلم من المحنة بسلام ...

وفى القاعة تدور آلة العرض ويظهر الفيلم على الشاشة ، وتجلس الرقيبة تحمل السلاح الرهيب .. قلمها .. هيه ... هذا منظر مناف للاداب العامة .. وهذا فيه قسوة .. وذلك فيه مهاجمة للنظام العام للدولة .. وتلك رقصة خليعة .. الخ ويهدى الرقيبة فى حكمها (دستور الرقابة) وهى تعليمات صادرة بقرار من وزير الداخلية تتضمن بنودا لما يجب حذفه من المناظر لمخالفتها للنظم الاجتماعية والسياسية ومساسها بالشعور العام ، وتتجه النية الان الى تعديل هذا الدستور ليماشى روح العصر الحديث

وينتهى عرض الفيلم ، وتطوى الرقيبة أوراقها لتكتب على هداها تقريرها الذى تقدمه الى رئيس القسم ..

محاولة الانقاذ !

وقد يكون التقرير بمثابة نعش يحمل الفيلم الى مقره الاخير وهنا يشفق الرؤساء على الفيلم من دقة حضرة الرقيبة وصرامتها ، وأمام توسلات المنتجين من هول الفجيعة التى أصابتهم .. يعاد عرض الفيلم مرة أخرى ليشاهده رئيس القسم أو اثنان من كبار الموظفين بادارة المطبوعات وأحيانا مدير المطبوعات بنفسه .

ويحاول هؤلاء أن يجدو للفيلم سبيلا الى الحياة ، بحذف بعض المناظر، وكثيرا ما ينجحون فى عملية الانقاذ، ويكتب للفيلم عمر جديد ، ولكنهم أحيانا يصادفون على حكم الاعدام المتوقع من الرقيبة كفاءة ... وجلد

ان منتجى الافلام لا شك يتمنون فى خبيئة نفوسهم أن يروا اليوم الذى تزول فيه

الرقابة النسائية عنهن ... انها رقابة تتنافر فى رأيهم مع طابع المرأة الرقيق ... فهى قاسية لا ترحم الالوف التى أنفقوها .. دقيقة لا تتهاون أبدا وكثيرا ماتبالغ فى الدقة مبالغة لا تحتمل ..

وقد يرجع هذا الى رغبة لدى العنصر النسائى فى التعويض، فان الرجال كثيرا ما يتهمونهن بالضعف ، ولذا فهى يردن اثبات العكس ، وهذا الاثبات قد تكون فيه مغالاة ، ولا يتحمل أثر هذه المغالاة دائما الا المنتجون ! .

ولكن القائمين على أمر رقابة الافلام - على أى حال - يقررون ان المرأة قد أثبتت فى هذا العمل كفاءة ومثابرة وجلدا ، قد لا يستطيع الرجل أن يحاربها فيها ... فالرقيبة تستطيع أن تشاهد فيلمين أو ثلاثة وتحكم عليها حكما صادقا دون أن يعتريها ملل أو ضجر .. رغم ان غالبية الرقيبات يقمن بجانب عملهن بعب، آخر هو عبء الاسرة ، فمعظمهن متزوجات ولدى بعضهن أطفال يحتجن للرعاية .. ولكن هذا ماكان ليؤثر فى انتاجهن فى خدمة المجتمع

فى أعقاب الحرب

ويتمشى دخول العنصر النسائى فى رقابة الافلام مع تاريخ الرقابة نفسها . ففى أعقاب الحرب العالمية الاولى بدأت الافلام الاجنبية تغزو السوق المصرية .. وأحس المسئولون بأن الامر يحتاج الى مراجعة هذا الانتاج الاجنبى لاستبعاد الافلام التى قد لا تتفق مع أوضاع البلاد ، فأنشىء قسم تابع لادارة الامن العام أطلق عليه (مراقبة الاشرطة السينمائية) .

وقد رأى ولاة الامور وقتئذ أن العنصر النسائى قد يكون أقدر من الرجال على القيام بمهمة الرقابة . فقرروا جعل وظائف رقابة الافلام وقفا على هذا العنصر وحده .. وكان هذا قرارا جريئا فى مجتمع لم يكن ليؤمن بكفاءة المرأة !

وكان العمل سهلا هينا فى أول الامر ، فالافلام غير ناطقة ، وصناعة السينما فى أولى مراحل نموها ، كما ان الافلام التى كانت تصل من الخارج معدودة ولا تستلزم فى مراقبتها جهدا كبيرا .. وكان لابد لهذه الافلام من أن تمر فى طريقها بأحد سبيلين ، الجمرك أو البريد وهذان يوجهانها توا الى الرقابة ! .

العنصر المصرى

رأى المسئولون أن هناك تجانسا بين الرقابة على السينما وبين ادارة المطبوعات اذ أن الاخيرة تتولى مراقبة الرسائل والصحف والمؤلفات وغيرها ، فلم يروا داعيا لان يسلخ من اختصاصها الرقابة على السينما .. وفى أوائل عام سنة ١٩٣٦ ضم قسم رقابة الافلام الى ادارة المطبوعات .

وفى تلك الاثناء كانت صناعة السينما تقفز بخطوات واسعة الكمال .. فظهرت الافلام الناطقة ، كما ولد الفيلم المصرى ضعيفا محدودا فى أول الامر ، ثم بدأ يحتل مكانه فى السوق رويدا رويدا .. وأضحت الحاجة ماسة الى الاستعانة بالمصريات لمراقبة الافلام العربية ... فكانت السيدة زينب فؤاد أول رقيبة مصرية .. ثم راح موكب الجامعيات يزحف على وظائف الحكومة ومنها وظيفة الرقابة .. وكان لدرايتهن باللغات الاجنبية المختلفة أثر فى سرعة حلولهن محل العنصر الاجنبى ، فأصبحنا فى عام ١٩٥١ والقسم لا يضم الا رقيبتين أجنبيتين فقط ، يحتفظ بهما القسم لتمكنهما من لغات لا يتيسر للمصريات اتقانها كالالمانية واليونانية والروسية والايطالية ...

نوم الطفل ونزهته

النوم هو شغل الطفل الشاغل . ففى الايام الاولى من حياته ينام الطفل اليوم بطوله وهو لا يستيقظ الا ليتناول ثدى أمه أو الثدى الصناعى كما يستيقظ أيضا عند التبرز . ويجب فى بعض الاحيان ايقاظه بلطف لاعطائه شيئا من الماء . وان أهملت الامهات هذه النقطة الهامة فان الطفل يفقد التوازن المطلوب فيأكل بغير انتظام ويستيقظ أثناء الليل لانه جائع . يجب اذن أن نعوده النظام منذ الولادة وأن نحاول اعتادوا أن يحملوا على الذراعين اذا ما بكوا .

وكلما كبر الطفل كلما قلت حاجته للنوم . وعند ما يولد الطفل ينام ٢٤ ساعة على ال ٢٤ ساعة . والى الستة أشهر ينام بين العشرين والاحدى والعشرين ساعة على ال ٢٤ . والى أن يبلغ عامه الاول فان ساعات نومه لا تقل عن أربع عشرة ساعة بأى حال من الاحوال . وبعد هذه السن تقل ساعات نومه . وبعد ذلك يستمر بعض الاطفال على النوم أثناء الوضع ويشعر بالدفء وهو فيه . أما بعد ذلك فانه من المستطاع خروجه فى عربة الاطفال ذات السوست التى تقلل ما أمكن الاهتزازات والصدمات .

وعلى السيدة التى تقوم بتنزيه الطفل أن تحتاط كل الحيطة أثناء صعود الرصيف أو النزول منه لئلا تنقلب العربة ويسقط الطفل . ولهذا السبب كان من المستحسن تأجيل استعمال العربات الواطئة

ان مشكلة نزهة الاطفال فى المدن الكبرى من المشاكل التى لم نصل فيها الى حل معقول فان عدد المتنزهات قليل بالنسبة لعدد السكان أضف الى ذلك ان هذه



فى أقرب وقت ممكن ألا نعطيه ماء أثناء الليل لينام من المساء الى الصباح وينام معه والداه .

ان كان نوم الطفل غير هادىء وان بكى جزءا من الليل فالافضل ألا نحدو له لئلا يعتاد هذه العادة الذميمة فلا ينام الا ان حدت له أمه . يجب علينا اذن عوضا عن الحداء (الغناء) أن نبحث عن سبب أرقه . وقد يكون الطفل لم يأخذ كفايته من الغذاء فهو يبكى اذن لانه جائع . وقد يكون الطفل قد أخذ أكثر من كفايته . فأخذ يشكو عسرا فى الهضم . فان أعطيناه الثدى أو الثدى الصناعى زاد صراخه . ان هذا الطفل هو من الذين النهار الى الرابعة أو الخامسة من سنهم ويرفض البعض الاخر النوم قبل هذه السن .

ونوم الطفل بعد الظهر مفيد للغاية فى فصل الصيف ان كان الجو يسمح بذلك وعلى شرط أن يغطى جيدا . ولسنا فى حاجة الى أن ننبه الى أن هذه النزهات يجب منعها ان كان الجو باردا أو حارا .

اختارى يوما صحوا ودافئا لنزهته الاولى التى يجب ألا تزيد عن ربع ساعة ، ويمكن للطفل بعد ذلك أن يخرج كل يوم مرة أو مرتين

والى نهاية الشهر الثانى يجب أن يخرج الطفل للنزهة على ذراع والدته أو مربيته . فانه يستريح كثيرا من هذا المتنزهات والحدائق محاطة بالشوارع أو قريبة منها بحيث يتعرض الطفل للغبار وللغازات التى تتصاعد من محركات السيارات . وعلى الرغم من ذلك فاننا نفضل للطفل أن يتنزه على أن يحبس فى غرفته ، لان صحته فى حاجة الى الهواء الطلق وذهنه فى حاجة الى أن يرى أشياء جديدة يتفتق عنها .

ولكن كثيرا ما نشاهد الاطفال مع أمهاتهم فى المحلات العامة والشوارع المزدحمة بالسكان وفى دور السينما وفى الزيارات الخ .. ان جو هذه الاماكن يضر بصحة الطفل ضررا بالغا ويحول بينه وبين استنشاق الهواء النقى .

طفلك وأمراض الصيف

من أهم واجباتك ياسيدتى كأم أن تضاعفى عنايتك بصحتك وصحة طفلك فى فصل الصيف تجنبا لامراضه الكثيرة ، وأن تحتاطى الاحتياط كله ... فالصيف موسم الامراض والاوبئة ومن أهم أمراضه التيفود ، وتتسرب جرثومته غالبا الى الامعاء عن طريق الطعام ، ويجدر بك أن تحرصى فى مطلع الصيف على التطعيم ضد هذا المرض اللعين ... وأن تضاعفى عنايتك بحفظ الاطعمة التى يتناولها طفلك فلا تهملى تنقية الخضر التنقية الكافية ، وتجنب تناول المثلجات الا ما تطمئنين اليه.

ومن أمراض الصيف الدوسنتاريا ، وهى الاسهال الشديد الذى يصاب به الاطفال عادة فى هذا الفصل وهى تنشأ عن طفليليات ذات خلية واحدة تسمى (الامبيا) وهذه لا يكون علاجها الا بالمحافظة التامة على الاطعمة خشية أن يتسرب اليها الفساد ...

وتنتشر فى الصيف كذلك كوليرا الاطفال التى يسمونها (الاسهال الاخضر) .. وهذه يستهدف لها الاطفال فى الصيف بنسبة كبيرة ، كذلك النزلات المعوية التى تنجم عن الافراط فى تناول الطعام ، وعدم تنظيم أوقات تناول الوجبات ..

* * *

ولا ننسى ـ ونحن نعدد أمراض الصيف ـ أن نذكر الرمد بنوعيه ، الحبيبى والصديدى ـ فهو ينتشر فى الصيف انتشارا كبيرا ، وعدواه سريعة ، أما الاحتياطات التى يجب أن نأخذها فهى بتخصيص فوطة لكل فرد من أفراد البيت . ومراعاة النظافة التامة .

وفى الصيف تفسد الاطعمة بسرعة ـ ولا سيما الزلالية منها ـ ولذلك يجب أن تعنى ربة البيت بحفظ الاطعمة فى مكان نظيف ...

* * *

ولرواد الشواطىء عندنا بعض الارشادات ، نرجو أن نوجه اليها عنايتهم ، فالنزول الى الماء مباشرة بعد تناول الطعام يعوق الجهاز الهضمى ، ومن هنا يجب ألا ننزل الى الماء الا بعد ثلاث ساعات على الاقل بعد تناول الطعام .

والبقاء فى الماء مدة طويلة يؤثر على الجسم تأثيرا ظاهرا ويحسن ألا تطول مدة بقائنا فى الماء عن نصف ساعة ... وكذلك الجلوس تحت أشعة الشمس لان الاسراف فى ذلك يضر بالبشرة ضررا بليغا ...

جنبنا الله كل سوء .. ووقانا كل ما نكره ! ..

عيسى متولى

رائحة الفم

للدكتور محمود الشاهد

هذه الرائحة وتسمى « البخر » أحيانا ، هى رائحة غريبة تنبعث من فم المتكلم أثناء الكلام ويشعر بها المستمع بينما المتكلم لا يحس منها شيئا • وهذه الرائحة اذا كانت كريهة جعلت السامع يشمئز من المتكلم ولا يلبث أن ينهى الحديث ثم يبتعد عنه • وهذا النفور الظاهر من هذا الفم الكريه قد يجعل الناس يتهامسون ولا يلبث صاحبه أن يشتهر فى المجتمع برائحة الفم الكريهة •

فاذا كان هذا الامر له هذا الاثر البعيد ويعتبر من الامور التى تعيب الرجل كثيرا ، فما بالك اذا كانت هذه الرائحة الكريهة منبعثة من فم سيدة أو آنسة ؟ ثم ما قيمة المجهود الذى تبذله المرأة فى تجميل الوجه والشفتين اذا ما تفتحت هاتان الشفتان عن رائحة خبيثة ينفر منها الناس ؟ أيصبح فى هذه الحالة فما جميلا وثغرا باسما ؟ أليس فى ذلك هدم للجمال وزوال للجاذبية التى يوجدها الحديث ؟ ذلك الحديث الذى أصبح ذا شذوذ بدلا من أن يكون ذا شجون !

ورائحة الفم لها أسباب عدة أهمها الاسنان ـ فان اهمال الاسنان ونخر السوس فيها أو تخمر الاكل بين ثناياها يبعث دائما رائحة منفرة من فم المتكلم •

كما ان تراكم الجير ورواسب اللعاب حول الاسنان وتقيحات اللثة أو عدم تنظيف الاسنان سواء الطبيعية منها أو الصناعية ، كل هذه أمور لا يصح السكوت عليها لانها تمكن من هذا الوضع الشاذ •

ولا ننسى أيضا تضخم اللوزتين أو تقيحهما فان الصديد المنبعث منهما يوزع تلك الرائحة التى لا يحسد عليها على كل مقطع من مقاطع الكلام •

وقد تكون هذه الرائحة منبعثة من الانف، وهذا الامر كثير الشيوع فى حالات الحاجز الانفى أو التهاب جيوب الانف وتقيحهما الامر الذى يجعل رائحة الصديد تختلط بعبير الكلام ، فيختصر المستمع ويبتعد بدلا من أن يرهف ويقترب •

والعامل الاخير الذى له أثره فى رائحة الفم هو المعدة فان الكثير من حالات اضطرابات المعدة وعسر الهضم قد سجلت اضطرادا فى رائحة الفم وأصبحت من بين العوامل المهمة المؤثرة فى هذه الناحية •

وأخيرا ـ فالصراحة فى هذه الناحية خير من السكوت ـ ولا أقصد بالصراحة هنا التصريح والمهاجمة فى المجتمع وأمام الناس ـ بل هى صراحة الهمسات ولفت النظر بين الصديقات المقربات، أو بين الام وبناتها، والاخت واخواتها ••• فمما لا جدال فيه ، ان رائحة الفم الذكية بعيدة الاثر فى النفس وخير وأبقى من الطلاء الخارجى ، وهى فوق ذلك تكسب النفس البشرية جمالا ودلالا ، كما انها أيضا عنوان الصحة ونضوج المدنية •

وجباتك الغذائية

يطرأ على الجسم خلال فصل الصيف خمول وتراخ بعضلاته فتقل حركته ونشاطه ويستسلم للنوم بعض ساعات النهار ، كما أن حرارة الجو صيفا تقارب حرارة الجسم الثابتة (٣٧ مئوية) ، كل هذا يجعل من الواجب تقليل كميات المواد الغذائية التي تتناولينها خلال باقي فصول السنة .

والمعروف علميا ان جسم السيدة البالغة والتي تزن ٦٠ جراما وتعمل عملا متوسطا تحتاج خلال فصل الصيف الى ٢٢٠٠ سعرا غذائيا في الاربع والعشرين ساعة بينما تصل هذه الكمية الى ٢٨٠٠ سعر خلال فصل الشتاء ، و٢٥٠٠ سعر خلال فصلي الربيع والخريف .

ومن المستحسن خلال فصل الصيف الاقلال ما أمكن من تناول الاغذية الدهنية التي تعطي الجسم حرارة مرتفعة فلا تتناولي السمن والزبد وأنواع الزيوت واللحوم السمينة ولحوم البط والاوز وفواكه الياميش الا بكميات قليلة جدا .

وأقللي كذلك من تناول الحلوى الصناعية كأنواع الفطائر والجاتوه وخاصة ما كان اللبن أحد مكوناتها لسرعة فساده بارتفاع درجة الحرارة ولانه سريع التلوث بجراثيم الامراض المختلفة كالسل وحمى التيفود كالدفتريا والحمى القرمزية والاسهال الصيفي للاطفال .

ولا تدخلين التوابل والمخللات والافاويه الحارة والخل ضمن طعامك صيفا فهي أغذية تضايق كثيرا خلال الصيف وتهيج الاغشية المبطنة للامعاء والمعدة وتعوق عملية امتصاص الغذاء المهضوم وتمثيله وهي علاوة على ذلك أغذية فقيرة جدا في المركبات الغذائية الاساسية للجسم .

وعليك الاكثار بقدر الامكان من تناول الخضروات والفواكه الطازجة لغناها العظيم في العناصر الغذائية فضلا عن احتوائها على كمية وافرة من الماء يخرج من الجسم بشكل عرق فيساعد على التخلص من أكبر كمية من الاملاح الضارة التي تفرز مع العرق، وتعد فاكهتا البطيخ والشمام أنسب فواكه الصيف فهي مرطبة منعشة، غير انه لا يستحسن تناولها عقب الطعام مباشرة لان كثرة ما بها من الماء يعرقل عملية الهضم ولذا يفضل تناولها بين وجبات الطعام .

ويستحسن تناول المشروبات الباردة صيفا والمياه الغازية كلما اشتد بك العطش فهي مرطبة ومنشطة للجهاز الهضمي لاحتوائها على قدر كبير من الاحماض العضوية التي تساعد على هضم الاغذية البروتينية .

والحذر كل الحذر من الاكثار من شرب السوائل الشديدة البرودة أو الاكثار من تناول المثلجات بأنواعها خوفا من الاصابة بعسر الهضم ، كما يجب عدم تناولها عقب القيام بمجهود شديد أو قبل وجبات الطعام فان ذلك يسبب ضررا كبيرا

كما يجب ألا يوضع الثلج داخل مياه الشرب أو السوائل لتبريدها فان الثلج عرضة للتلوث بميكروبات الامراض اذا كان الماء الذي يصنع منه غير نظيف وقد يتلوث الثلج من القوالب التي يصنع فيها أو من العمال اذا كان بعضهم مريضا أو حاملا للمرض ، وأفضل طريقة لتبريد السوائل هي وضع الثلج خارج الاواني .

وفيما يلي نموذج للغذاء اليومي لسيدة أو فتاة بالغة صيفا

الافطار :

ربع رغيف من الخبز الكامل (الذي يحوي النخالة الخشنة

ثمرة أو ثمرتان من الفواكه الطازجة

فنجان لبن منزوع قشدته بيضة واحدة

الغداء :

أوقيتان من لحم أو سمك خضر مطبوخة بكمية قليلة من الزبد .

طبق من سلاطة الخضروات الطازجة (بدون خل أو زيت)

نصف رغيف من الخبز الكامل أو ١٠٠ جرام أرز أو مكرونة

ثمرة فاكهة طازجة

العشاء :

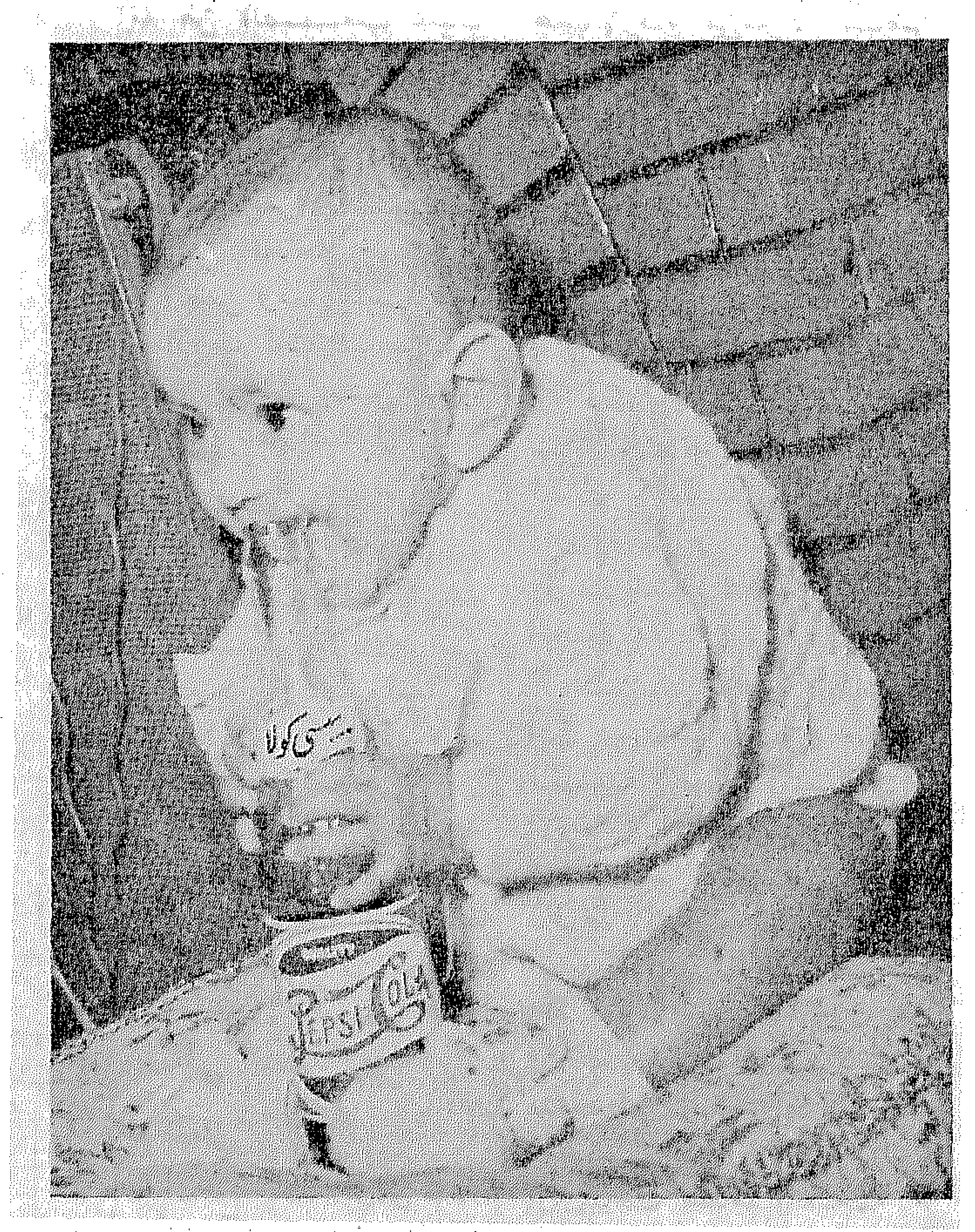
كالغذاء تماما ولا داعي للحوم

طاهر حسن دره

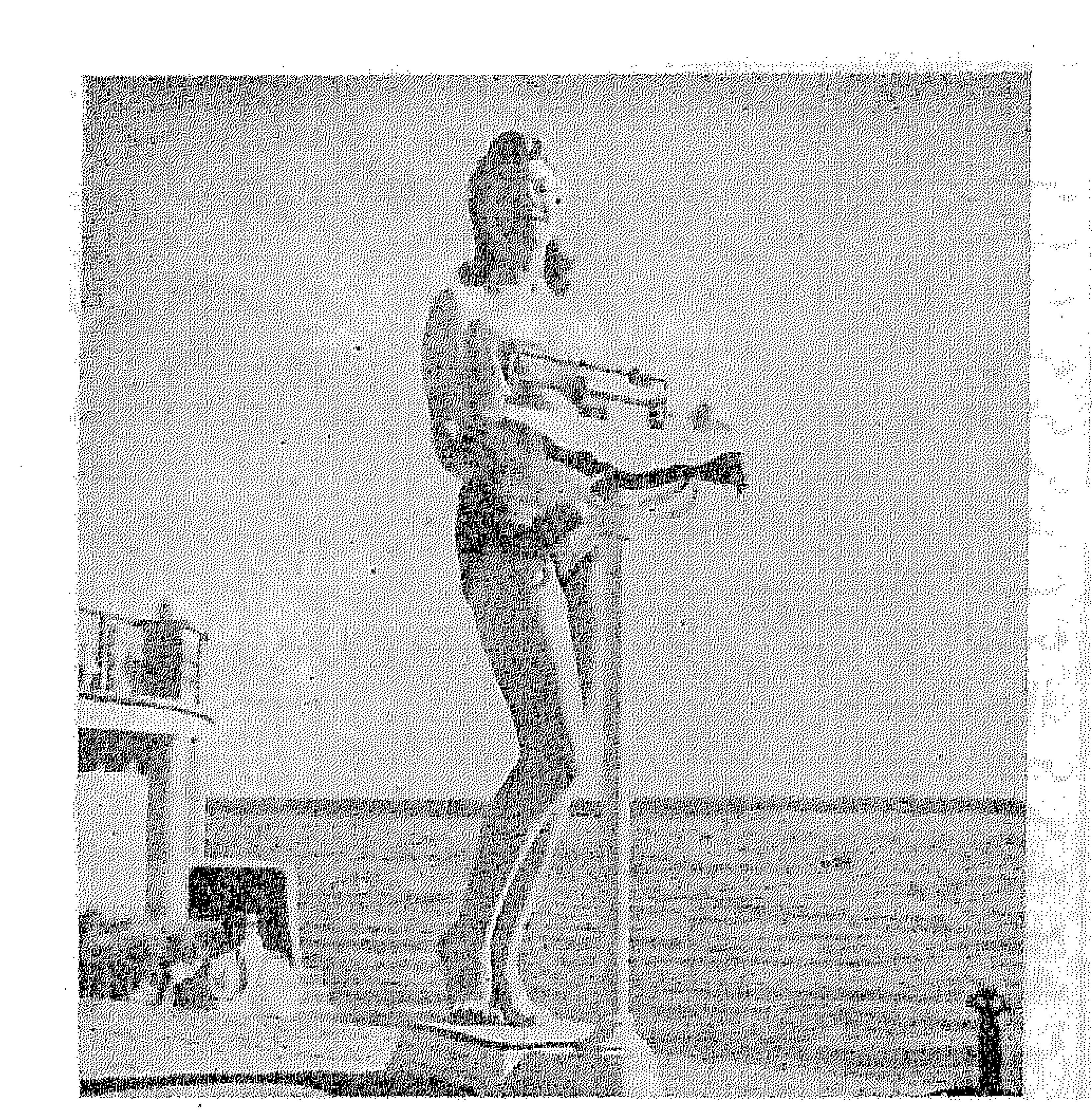
الغذاء

ان الاستاذ طاهر حسن درة في غنى عن التعريف فقد قرأنا له عدة مقالات ممتعة في بنت النيل عن ناحية من أهم النواحي في حياة الانسان ألا وهي التغذية . فقد لفت نظر ربات البيوت الى أهمية الغذاء وتأثيره على الصحة ويسرنا أن نزف الى قارئات بنت النيل خبر ظهور كتاب للاستاذ طاهر حسن درة يعني بهذه المسألة الخطيرة من جميع نواحيها . ومما لاشك فيه أن المكتبة العربية كانت الى ما قبل ظهور هذا الكتاب في حاجة ملحة الى هذا اللون من المؤلفات العلمية النافعة .

ويقع الكتاب في نحو ثلثمائة صفحة)



ببيسي كولا ...
عند ما يروي الجيل الجديد ظمأه ...



طبيبك يقول :

الشراهة عدو الجمال

انه من الصعب عليك ياسيدتى ان تكونى ساحرة وخفيفة الحركة بجسمك المحمل بعشرين أو ثلاثين كيلوجراما من الشحم الزائد عن الحاجة . والذى يقصر العمر ومما يثبت هذا الكلام ان شركات التأمين على الحياة لا ترحب بمن يزيد وزنهم عن الحد المعقول .

ومن الملاحظ فى البلاد المتمدنة أن ملايين الاشخاص يعدون أنفسهم لشيخوخة تعسة مشحونة بالامراض لانهم يتفننون فى حشو أمعائهم بما لذ وطاب من المأكولات الشهية وغير الشهية . ان حالتين فقط على مائة حالة بدانة يمكن ارجاعها الى اضطراب فى الغدد . وهذا يعنى أن ٩٨ ٠/٠ من حالات السمنة يرجع سببها الى المغالات فى التغذية .

وزنك المثالى

ان أردت أن تعرفى ما يجب أن يكون عليه وزنك أنظرى الى الجدول المنشور مع هذا الكلام . لقد أخذنا هذه الارقام من شركة للتأمين وهى نتيجة دراسة مستفيضة أخذت من آلاف الاشخاص . ان هذا الجدول ليعبر عن رأى جديد فى الوزن المثالى .

ان زيادة الوزن بين الخامسة عشرة والثلاثين شىء لا يؤبه له . لسوف تلاحظين أن هذه الارقام ستقف عند سن الثلاثين أى ان كنت لست بالبدينة ولا بالنحيفة فان وزنك فى هذه السن هو وزنك المثالى الدائم الى آخر الحياة .

استشيرى هذا الجدول اذن . ابحثى عن طبقتك بالنسبة لطولك وعمرك . ان الارقام الثلاثة الموضوعة تحت السن تشير الى وزنك فالرقم الاول يدل على وزنك ان كانت عظامك صغيرة والرقم الاوسط يدل على وزنك ان كانت عظامك متوسط الحجم . والرقم الاخير يدل على وزنك ان كانت عظامك ضخمة .

اياك والجوع !

ليست البدانة علامة من علامات التقدم فى السن وليست الا فيما ندر نتيجة لاضطراب الغدد . ان البدانة تأتى غالبا نتيجة للشراهة وتقوم الغدد بعدذلك بتحديد الامكنة التى سينمو فيها الشحم .

فان كنت بدينة وأردت العودة الى وزنك العادى عليك بالسير على نظام غذائى طبيعى . أى انه يجب عليك أن تتخلصى نهائيا من عادة الاكل بنهم . وان ظهر بعد ذلك أنك تشكين من اضطراب فى الغدد عليك بعرض نفسك على اخصائى .

قررى فى نفسك أن تأكلى باعتدال لمدة ثلاثين يوما على الاقل لتعتادى هذه الحالة وان الطريقة الوحيدة للنحافة هى التعود على أطعمة فقيرة بالمواد الحرارية . وليس الغرض من ذلك الوصول الى تصغير حجم المعدة فحسب بل الى التقليل من الحاجة الى التغذية . وهذا لا يعنى طبعا أن تجوعى نفسك لذا فاننا نشير على اللواتى يرغبن فى تقليل وزنهن أن يتناولن ربع لتر من اللبن الزبادى يوميا

اتبعى هذا النظام الغذائى لمدة عشرة أيام

اليوم الاول

الافطار :

ــ نصف جريب فروت وقهوة خفيفة أو قهوة باللبن

ــ قوى جسمك بتناول ملعقة زيت سمك . وقرص فيتامين ث

الغداء :

ــ بيضتان مسلوقتان ونصف فنجان من الطماطم المعصورة

ــ لبن زبادى

العشاء :

ــ قطعتان من البيفتيك المفروم . سلطة . قهوة أو لبن زبادى

قبل النوم :

ــ لبن زبادى . كوب عصير طماطم

اليوم الثانى

الافطار :

ــ نصف جريب فروت وقهوة خفيفة . قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :

ــ أربع ملاعق كبيرة من الجبن الابيض مع جزر مبروش . قطعة من الخبز المحمص

العشاء :

ــ قطعة دجاج محمرة . نصف فنجان سبانخ أو بنجر مسلوق ومقطع . سلطة خضراء . بطاطس مسلوقة

قبل العشاء :

ــ لبن زبادى ، كوب عصير طماطم

اليوم الثالث

الافطار :

ــ نصف جريب فروت . قهوة خفيفة أو قهوة باللبن قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :

ــ بيضتان مضروبتان . قطعة من الخبز المحمص . طماطم خضراء . لبن زبادى

ــ بفتيك محمر . سلطة جريب فروت . لبن زبادى

قبل النوم :

ــ كوب لبن زبادى . عصير طماطم

اليوم الرابع

الافطار :

ــ نصف جريب فروت . وقهوة خفيفة . قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :

ــ كستليتة محمرة ، سلطة جرجير أو سلطة خس قطعة خبز صغيرة . لبن زبادى

العشاء :
ـ سمك محمر · نصف فنجان طماطم · بطاطس مسلوقة · لبن زبادى

قبل النوم :
ـ لبن زبادى

اليوم الخامس

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :
ـ بيضتان مسلوقتان · سبانخ · كومبوت تفاح · لبن زبادى

العشاء :
ـ روستبيف محمر أو بيفتيك أحمر· نصف فنجان ماء القرنبيط· نصف فنجان سلطة الفواكه · لبن زبادى

قبل النوم :
ـ فنجان لبن زبادى أو فنجان عصير الطماطم

اليوم السادس

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :
ـ جبن وخبز محمص · كومبوت تفاح · لبن زبادى

العشاء :
ـ كبدة محمرة · نصف فنجان ماء القرنبيط · سلطة لبن زبادى

قبل النوم :
ـ لبن زبادى · فنجان عصير الطماطم

اليوم السابع

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :
ـ نصف دجاجة صغيرة محمرة · نصف فنجان فاصوليا خضراء · نصف فنجان سلطة الفواكه · لبن زبادى

العشاء :
ـ بيض وكرفس · قطعة خبز محمصة · لبن زبادى

قبل النوم :
ـ لبن زبادى · عصير طماطم

اليوم الثامن

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :
ـ بيفتيك مفروم وقطعة خبز محمصة · برتقال · لبن زبادى

العشاء :
ـ شريحتان من اللحم البقرى المحمر· نصف فنجان ماء القرنبيط · أناناس طازج · لبن زبادى

قبل النوم :
ـ كوب لبن زبادى أو كوب عصير الطماطم

اليوم التاسع

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك بتناول الادوية التى ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغداء :
ـ سلطة خضروات وحفنة من الجوز · قطعة خبز · لبن زبادى

العشاء :
ـ سمكة مشوية · طماطم خضراء · سلطة خيار · بطاطس بالفرن · لبن زبادى

قبل النوم :
ـ كوب لبن زبادى · كوب عصير طماطم

اليوم العاشر

الافطار :
ـ نصف جريب فروت · وقهوة خفيفة · قوى نفسك



بتناول الادوية التي ذكرناها ضمن غذاء اليوم الاول

الغذاء :

ـ شريحة لحم بقرى • نصف قطعة خس • كومبوت تفاح • لبن زبادى

العشاء :

ـ عجة بيض • سلطة خس وطماطم • نصف فنجان فراولة أو برتقالة • لبن زبادى

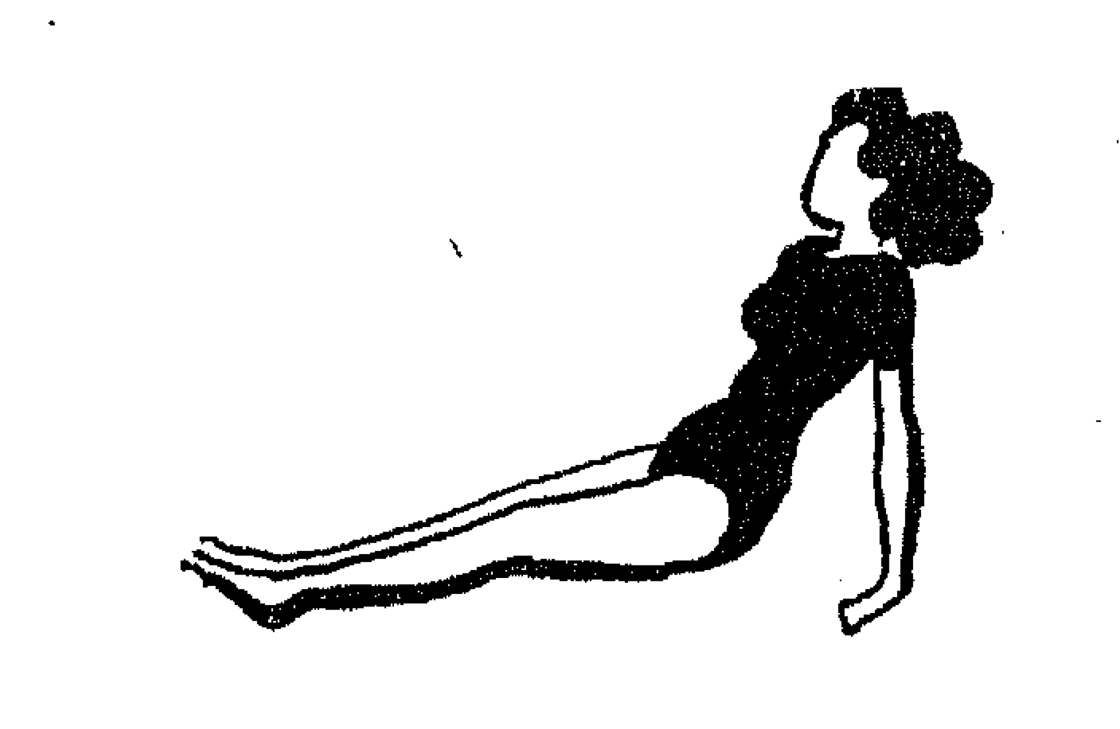
قبل النوم :

ـ كوب لبن زبادى • كوب عصير طماطم

جدول الاوزان المثالية بالكيلوجرام

الرجال: السن / الطول	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	السيدات: السن / الطول	١٥	٢٠	٢٥	٣٠
١٤٥	٤٢ ٤٥ر٥ ٥١	٤٥ ٥١ ٥٧	٤٧ر٥ ٥٢ر٥ ٥٨ر٥	٤٩ ٥٤ ٦١	١٤٠	٤١ ٤٤ر٥ ٥١ر٥	٤٢ر٥ ٤٧ر٥ ٥٣ر٥	٤٣ ٤٨ ٥٤ر٥	٤٤ر٥ ٥١ ٥٦
١٥٠	٤٢ ٤٧ ٥٢ر٥	٤٦ ٥٢ ٥٨	٤٨ ٥٣ر٥ ٦٠	٥١ ٥٥ ٦٢	١٤٣	٤١ر٥ ٤٥ ٥١	٣ ٨ ٥٣ر٥	٤٤ ٥٠ر٥ ٥٦ر٥	٤٥ر٥ ٥١ ٥٧ر٥
١٥٣	٤٣ ٤٨ ٥٤	٤٧ر٥ ٥٢ر٥ ٥٩	٤٩ ٥٤ ٦١	٥١ ٥٦ ٦٣	١٤٥	٤٢ ٤٥ر٥ ٥٢	٤٣ر٥ ٤٩ ٥٥	٤٥ ٥١ ٥٦ر٥	٤٧ ٥٢ ٥٨
١٥٥	٤٤ ٥٠ ٥٤	٤٨ر٥ ٥٤ر٥ ٦٠ر٥	٥١ ٥٦ ٦٢ر٥	٥٢ر٥ ٥٨ ٦٥ر٥	١٤٨	٤٢ ٤٧ ٥٣	٤٤ر٥ ٥٠ر٥ ٥٦	٤٦ ٥٢ ٥٧ر٥	٤٧ر٥ ٥٣ ٦١
١٥٨	٤٥ر٥ ٥٢ ٥٧ر٥	٥١ ٥٦ ٦٢	٥٢ر٥ ٥٨ر٥ ٦٥	٥٤ ٥٩ ٦٦ر٥	١٥٠	٤٣ ٤٨ ٥٥ر٥	٤٦ر٥ ٥٢ر٥ ٥٩	٤٧ ٥٣ر٥ ٦٠ر٥	٤٨ ٥٥ ٦٢
١٦٠	٤٨ر٥ ٥٢ر٥ ٦٠ر٥	٥١ ٥٦ر٥ ٦٥	٥٣ر٥ ٦١ ٦٧ر٥	٥٤ر٥ ٦٢ ٦٩ر٥	١٥٣	٤٤ ٥٠ ٥٥	٤٧ر٥ ٥٢ر٢ ٥٩ر٥	٤٨ر٥ ٥٣ر٥ ٦٠ر٥	٥٠ ٥٥ ٦٢
١٦٣	٤٩ ٥٤ ٦١	٥٣ ٦٠ر٥ ٦٦ر٥	٥٥ ٦١ ٦٩	٥٦ ٦٢ر٥ ٧٠ر٥	١٥٥	٤٥ر٥ ٥١ر٥ ٥٧	٤٨ر٥ ٥٣ر٥ ٦٠ر٥	٥٠ ٥٥ ٦٢	٥١ر٥ ٥٦ ٦٣
١٦٥	٥١ر٥ ٥٦ ٦٤ر٥	٥٤ر٥ ٦٢ ٦٩ر٥	٥٦ر٥ ٦٤ر٥ ٧٢	٥٨ ٦٦ ٧٣ر٥	١٥٨	٤٦ر٥ ٥٣ ٥٩	٥١ ٥٥ ٦٣ر٥	٥٢ ٥٦ر٥ ٦٥ر٥	٥٣ ٥٨ ٦٧
١٦٨	٥٣ ٥٧ر٥ ٦٦ر٥	٥٦ر٥ ٦٤ ٧١ر٥	٥٨ ٦٦ ٧٧	٥٩ ٦٧ر٥ ٧٨ر٥	١٦٠	٤٨ر٥ ٥٤ر٥ ٦١ر٥	٥١ ٥٧ ٦٥	٥٢ر٥ ٥٨ر٥ ٦٦ر٥	٥٤ ٦٠ ٦٨
١٧٠	٥٣ر٥ ٥٩ر٥ ٦٧	٥٧ر٥ ٦٤ ٧٢	٥٩ر٥ ٦٦ر٥ ٧٤ر٥	٦١ ٦٧ر٥ ٧٦	١٦٣	٥١ر٥ ٥٦ر٥ ٦٤	٥٣ر٥ ٥٩ ٦٧	٥٥ ٦٠ر٥ ٦٨ر٥	٥٦ ٦٢ ٧٠
١٧٣	٥٥ر٥ ٦٢ ٦٩ر٥	٥٩ر٥ ٦٦ر٥ ٧٤ر٥	٦٢ ٦٨ر٥ ٧٧	٦٣ر٥ ٧٠ ٧٩	١٦٥	٥٢ر٥ ٥٨ ٦٥ر٥	٥٥ر٥ ٦٠ر٥ ٦٨	٥٦ ٦٢ ٦٩ر٥	٥٧ر٥ ٦٣ر٥ ٧١
١٧٥	٥٨ ٦٤ر٥ ٧٢	٦١ر٥ ٦٨ر٥ ٧٦ر٥	٦٣ر٥ ٧١ ٧٩ر٥	٦٦ ٧٣ ٨١ر٥	١٦٨	٥٣ر٥ ٦٠ ٦٧ر٥	٥٦ ٦٢ر٥ ٧٠	٥٧ر٥ ٦٤ ٧١ر٥	٥٩ ٦٥ ٧٣
١٧٨	٦٠ ٦٦ر٥ ٧٤	٦٤ ٧٠ر٥ ٧٨ر٥	٦٦ ٧٣ ٨١ر٥	٦٨ ٧٥ ٨٤	١٧٠	٥٤ر٥ ٦٢ ٦٩	٥٧ر٥ ٦٤ ٧١ر٥	٥٩ر٥ ٦٥ر٥ ٧٣	٦٠ ٦٧ ٧٥
١٨٠	٦٢ ٦٩ ٧٧	٦٥ر٥ ٧٢ر٥ ٨١ر٥	٦٨ر٥ ٧٥ر٥ ٨٥	٧٠ر٥ ٧٧ر٥ ٨٧	١٧٣	٥٧ ٦٣ر٥ ٧١	٥٩ر٥ ٦٥ر٥ ٧٣ر٥	٦١ ٦٧ر٥ ٧٥	٦٢ ٦٨ ٧٦
١٨٣	٦٤ ٧٠ر٥ ٨٠	٦٨ ٧٥ ٨٤ر٥	٧١ ٧٩ ٨٨ر٥	٧٢ر٥ ٨١ر٥ ٩١ر٥	١٧٥	٥٩ر٥ ٦٦ر٥ ٧٣ر٥	٦١ ٦٨ ٧٦	٦٢ر٥ ٦٩ ٧٧ر٥	٦٤ ٧٠ ٧٩
١٨٥	٦٧ ٧٤ ٨٣ر٥	٧٠ر٥ ٧٨ ٨٨	٧٣ر٥ ٨٢ ١٠٢	٧٦ر٥ ٨٥ ١٠٥	١٧٨	٦١ر٥ ٦٨ر٥ ٧٦ر٥	٦٣ر٥ ٧٠ر٥ ٧٩	٦٤ ٧١ر٥ ٨٠ر٥	٦٥ ٨٢ ٧٢


بنك مصر
شركة مساهمة مصرية
١٥١ شارع محمد بك فريد
تليفون ٧٨٢٩٥ - سنترال ٢
الدار التى انبثق منها نور الوطنية الصحيحة ، وانتشرت عنها الرسالة الامينة للاستقلال القومي فرفعت مصر الى مصاف الدول ذات المكانة المالية المنيعة •
استغل بنك مصر مرافق البلاد ، ووظف خصائصها وطبيعتها ، فانشأ فى ٣٩ عاما شركاته الكبرى التى تنطق كلها بتفوق العقل المصرى • والتى اثبتت أن المصريين جديرون بحفظ التراث الذى ورثوه عن أعرق مدنيات العالم •


هذه التمرينات تقوى صحتك

مهما تكن الحياة التى تحيينها ومهما يكن سنك يجب عليك أن تبدئى يومك بمجموعة من تمرينات التنفس • قفى أمام نافذتك المفتوحة • استنشقى طويلا من أنفك مع رفع الذراعين • أزفرى ببطء مع خفض الذراعين على مهل •

ان كنت موظفة أو عاملة :

يجب أن تركزى اهتمامك على أجزاء جسمك التى تتأثر بالعمل الذى تقومين به أثناء أدائك لوظيفتك • ان ظهرك وبطنك وعمودك الفقرى وساقيك فى حاجة الى عنايتك لا بد لك اذن من بعض التمرينات الرياضية تمارسينها لتتفادى آلام الرأس والتعب وضغط الاعصاب التى تنجم عن العمل مدة طويلة فى مكان مغلق •

١ ـ تمرين فى غاية من الفائدة لتليين العمود الفقرى وتنحيف الخصر والردفين • اجلسى على كرسى خشبى مع وضع القدمين على الارض وفتح الركبتين ورمى الذراعين على كل جانب من جانبى الركبتين • اخفضى رأسك مع ثنى الجذع بحيث يكون الرأس بين الركبتين• انحنى مرة الى اليمين ومرة الى اليسار •

٢ ـ استلقى على ظهرك ثم ارفعى ساقيك وحاولى أن تقفى فقط على كتفيك • انه تمرين مفيد جدا للخصر والردفين ومريح جدا للجسم كله •

٣ ـ وان كان جسمك لينا حاولى أن ترتكزى على كتفيك كما فعلت فى التمرين رقم ٢ ثم بدلا من أن تعودى الى وضعك الاول انقلبى على نفسك وعودى الى وضعك الاول •

ان جاوزت الثلاثين

ان قوامك يدل على أنك ما زلت فى ريعان الشباب • ولكن أنت فى حاجة الى المحافظة على رشاقتك • وها نحن أولاء نقدم لك بعض الحركات ونبادر الى اطمئنانك عن أنها ليست متعبة ولا صعبة الاداء • قومى بها بانتظام فانها تكسب الجسم ليونة ونشاطا وتخلصه من الشحم العالق به •

١ ـ ان هذا التمرين مفيد جدا لعضلات البطن • اجلسى على الارض أو على سجادة مع فرد الساقين الى الامام والميل بالجسم الى الخلف قليلا والاستناد الى الارض باليدين وشد الصدر والبطن •

٢ ـ اثنى الركبتين واجذبيهما نحو الصدر على أن تظل القدمان مضمومتين وكذلك الركبتان • لتكن الرأس مرفوعة والعضلات مشدودة •

٣ ـ ارفعى الان قدميك وامددى ساقيك الى الامام مع شد أصابع القدمين جيدا • قومى بعمل حركة شهيق عند ما تبدئين التمرين وازفرى عندما تجذبين الركبتين الى الصدر كما هى الحال فى التمرين السابق• قومى بهذه الحركة عدة مرات صباح كل يوم • ارتدى لباس الاستحمام الصوفى لتعرقى • نشفى العرق بعد ذلك جيدا

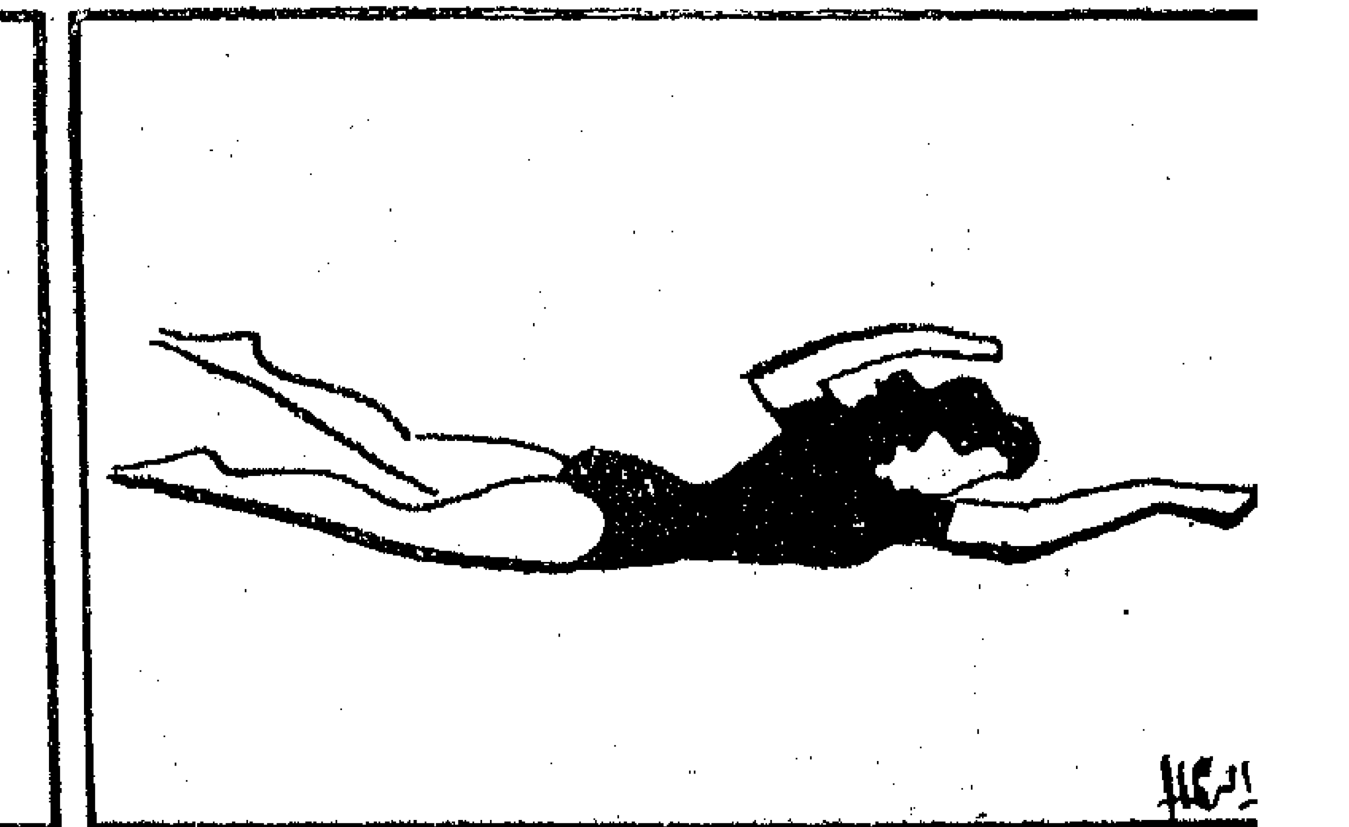
ان جاوزت الاربعين

قومى بعمل تمرين لتنشيط الدورة الدموية واكساب جسمك ليونة ونعومة • وفى هذه السن عليك أن تكافحى ضعف العضلات الذى يرتكز أول ما يرتكز فى أعلى الظهر والبطن والردفين والصدر وأحيانا فى الساقين • ولكن أن ثابرت على أداء هذا التمرين حصلت على أحسن النتائج وضمنت لنفسك شبابا طويلا •

١ ـ استلقى على ظهرك مع وضع الذراعين خلفا فى امتداد الجسم واثنى المرفقين ثنيا خفيفا • لاتشدى جسمك

٢ ـ تدحرجى على ردفيك فقط واشددى ذراعيك وساقيك • ليكن وضعك بحيث لا تمس أطرافك الارض ويكون ردفاك نقطة الارتكاز •

٣ ـ وعندما تصلين فى دحرجتك الى الوضع الذى يجعل البطن تمس الارض • ارخى عضلاتك لبضع لحظات قبل أن تستأنفى الدحرجة على الردف الاخر • أعيدى هذا التمرين حوالى العشر مرات مع الحرص على أن تستريحى بين كل حركة كاملة • احذرى البرد •





هل أنت نحيفة ؟

لطبيب بنت النيل

ان كان وزنك أقل من الوزن الطبيعي بقليل أحمدي الله على ذلك . أما ان كنت نحيفة أكثر مما يجب فيجب أن تعملى شيئا لعلاج هذه الحالة . لابد أنك لا تأكلين ما أنت فى حاجة اليه وقد تكونين أيضا عصبية المزاج حادة الطباع .

انه من المهم جدا أن يتبع الاشخاص الضعاف نظاما غذائيا غنيا بالمادة المعوضة وخاصة فيتامين ب والاحماض الدسمة سهلة الهضم التى توجد فى الزيوت وخاصة فى زيت الزيتون .

وان كنت نحيفة الى حد الهزال ولم تستطيعى أن تزيدى وزنك الى الان وجب عليك أن تريحى نفسك راحة تامة . فان الكالسيوم واللبن ومشتقاته وفيتامين د الموجود بكثرة فى زيت السمك سوف تكون لك خير معين . أضيفى هذه العناصر الى نظامك الغذائى العادى على شكل لبن مركز ولبن زبادى وجبن . وان زاد وزنك فلا تنسى أن تتناولى أطعمة سهلة الهضم . لا تحشى معدتك بمواد قيل لك أنها مغذية . بل لتكن تغذيتك على دفعات صغيرة

وعندما تصلين الى الوزن المطلوب سوف تلاحظين أن شكلك قد تحسن وان ضعفك قد انقلب الى نشاط .

ويوجد أيضا مأكولات مغذية غير التى ذكرناها مثل الجوز واللوز والسودانى . ومن الملاحظ أن معظم الناس لا يمضغون هذه الفواكه الجافة كما يجب فتضيع قيمتها الغذائية

وأخيرا فان الموز الناضج نضوجا كاملا يصنع الاعاجيب بالنسبة للنحفاء والمصابين بالارق المزمن

نظام غذائى للنحيلات :

الافطار

كوب كبير من عصير الجريب فروت . بيضتان (غير مقليتين) . خبز وزبد وعسل . كوب لبن مع فيتامين د . وان أردت لبنا وقهوة مع شىء من العسل

فى فترة الصباح :

لك أن تختارى بين: كوب كبير من اللبن الدسم . عصير جريب فروت طازج. عصير جزر . فنجان أو سلطانية زبادى .

الغداء :

فنجان حساء ساخن . سلطة جزر مبشورة . خبز وعسل وزبد . سلطانية لبن زبادى بالعسل أو بالمربى . شاى ساخن بالنعناع .

بعد الظهر :

نفس الغذاء الذى قدم فى فترة الصباح .

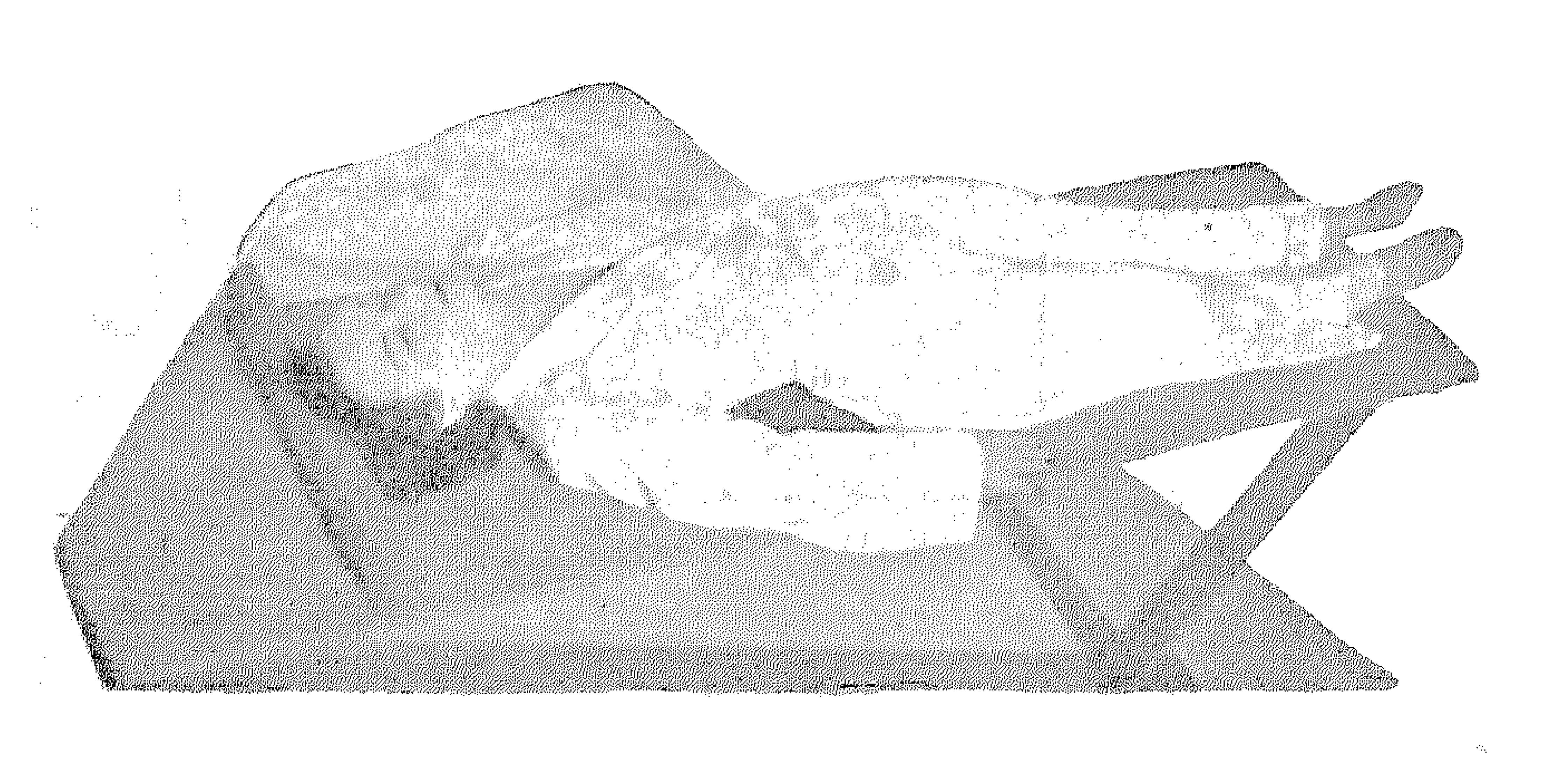
العشاء :

سلطة خضروات مقطعة ومخلوطة . باللبن الزبادى. شواء وبازلة . بطاطس . موز وجوز هند مبشور . شاى بالنعناع

قبل النوم :

لكى تنامى جيدا لك أن تختارى بين : كوب لبن زبادى أو فنجان عصير أناناس ساخن . خذى أيضا أقراص الكالسيوم وفيتامين

هذه العناصر الغذائية تزيد وزنك : قمح ، أرز ، عسل ، شواء كبدة ، بطاطس جبن



الراحة سر الجمال

ان جميع الفيتامينات ومختلف الاملاح المعدنية لن تؤثر فى جسمك ان كنت لا تجيدين فن الراحة ٠

لذا وجب عليك منذ الان أن تتعلمى كيف لا تضيعين مجهودك وذلك باتباع قواعد الراحة الاساسية ٠

ان مجرد قراءة هذا الموضوع لايجدىشيئا ان لم تضعى ارادتك رهن اشارتك انصحى نفسك بالراحة ٠ كررى هذه النصيحة عدة مرات٠ لاحظى اننى أستعمل هنا كلمة (نصيحة) لا كلمة (أمر) ٠ لانك لن تصلى الى أية نتيجة ان اكتفيت باعطاء نفسك أوامر خاصة ان أردت الوصول الى الراحة الحقة ٠ ان الامر الذى توجهينه الى نفسك سوف يزيد ضغطك الداخلى٠ لتكن لديك الرغبة الصادقة فى الراحة فحينئذ تشعرين بأن عضلاتك قد قل مجهودها أو انعدم انعداما كليا كما لو كنت طفلا نائما ٠

ان مسألة اراحة عضلاتك مسألة سهلة ميسورة طالما أنت فى سن الشباب ٠ ومما يؤيد كلامنا أن الشاب أو الشابة فى سن العشرين يمكنهما أن يقوما بأى مجهود جسمانى دون أن تظهرعليهما علامات التعب ٠

وعلى العكس من ذلك فان الاشخاص الذين تركوا سن الشباب يصبح من الصعب عليهم اراحة عضلاتهم وأعصابهم الا ان أرادوا ذلك وعملوا له ٠ أما الراحة الطبيعية التى تأتىمن الجسم بالذات دون تدخل الارادة فهى تنعدم فى هذه السن المتقدمة ٠

والان ألقى بهذه المجلة جانبا وانظرى فى مرآتك ثم حاولى أن تريحى عضلات وجهك لمدة دقيقتين ٠ اغمضى عينيك ببطء وبدون ابداء أى مجهود ٠ اطلبى الى كل جزء من أجزاء وجهك ألا يبدى أى مجهود ٠ ضعى برفق راحتى يديك على عينيك واتكئى بمرفقيك على ركبتيك ٠ لا تفكرى فى شىء تنفسى تنفسا عميقا لمدة دقيقة أو دقيقتين ٠ اتركى يديك على عينيك ٠ اوحى اليهما بالراحة الكاملة ٠ اطلبى الى فمك والى فكيك ألا يبذلا أى مجهود ٠ ميلى برأسك الى الامام لتتيحى لعنقك فرصة الراحة ٠ أنظرى بعد ذلك الى المرآة ٠ لقد تغير وجهك وأصبح أكثر شبابا من ذى قبل ٠ لقد اكتسبت عيناك بريقا لم تعهديه فيهما من قبل ٠ كل هذا التغيير قد حدث بفضل هذه الدقائق المعدودة التى قضيتها فى راحة تامة ٠

الان وقد ارتاح رأسك أو بالاحرى تعلمت كيف تريحين رأسك ووجهك بقى عليك أن تتعلمى كيف تريحين جسمك كله ان أردت الاحتفاظ بشبابك و نضارتك أطول مدة ممكنة ٠

لاراحة الجسم عدة وسائل وهى تستحق منك كل الاهتمام ٠ وأسهل وسيلة من هذه الوسائل وأكثرها تأثيرا وفاعلية هى (لوحة الراحة) ٠ وهى عبارة عن لوحة مائلة بحيث يكون الرأس واطئا والقدمان عاليتين٠ ويقول أحدالخبراء الامريكان ؛انه علمهذهالطريقة لعددكبيرمن النساء والرجال وان جميع معاهد التربية البدنية تطبقها ٠ وان كنت يا سيدتى قصيرة أومتوسطة الطول فيمكنك أن تتمددى على لوحة المكواة العادية مع جعل أحد طرفيها يستند الى الارض بينما يرتكز طرفها الاخر على كرسى خشبىصغير من الكراسى التى تستعمل فى الحمام ٠ وان ظهر أن هذه اللوحة صغيرة بالنسبة

لطول الجسم فانه من الافضل احضار لوحة متينة عرضها ٥٠ سم تقريبا ويزيد طولها على طول جسمك بمقدار ٢٠ سم تقريبا • ركبى هذه اللوحة فى مكان يمكن تركها فيه كما هى • ويجب أن يكون ارتفاع طرفها المرفوع عن الارض من ٣٠ سم الى ٣٥ سم • استلقى عليها الان بالطريقة التى شرحناها لك فلن تلبثى أن تشعرى بالراحة تسرى فيك من أعلاك الى أسفلك ان كل جزء من أجزاء جسمك الان فى راحة تامة حتى أطراف أصابعك والاوعية الدموية الدقيقة التى تتخللها

ان هذا الوضع يفيد عضلات البطن فائدة كبيرة ويسمح للدم أن يتدفق الى عضلات الذقن والعنق والخدين فتحتفظ بقوتها وحيويتها • يضاف الى ذلك أن لون البشرة والشعر ومنابته تستفيد أيضا من زيادة الدورة الدموية• كذلك المخ فانه يرتاح من هذا الوضع ويسترد نشاطه •

استمرى على هذا الوضع المائل لمدة ١٥ دقيقة مرتين يوميا • والافضل أن تستلقى بهذا الوضع فى اخر النهار بعد يوم قضيته فى عمل مستمر • بيد أنك فى حاجة الى بعض من الوقت لتتعلمى كيف تريحين عضلات جسمك كلها • ان المسألة فى حاجة الى تدريب • وفى حاجة الى صبر ومثابرة • ولا نشك لحظة انك فى سبيل جمالك ومحافظتك على شبابك ستعملين بهذه النصائح دون ابطاء أو تسويف •



هيزماسترفويس

ثمن الجهاز
مليم جنيه
٧٥٠ / ٢٩

موديل ٥١١٢ - ٥ صمامات

- ٥ صمامات سوبر هيترودايت
- مزود بصمامات دقيقة كلها من الزجاج لدقة الالتقاط
- لوحة المحطات : كبيرة ومضاءة الأطراف ولها مشيرات
- جميع المفاتيح مركبة بأناقة فى جوانب الصندوق

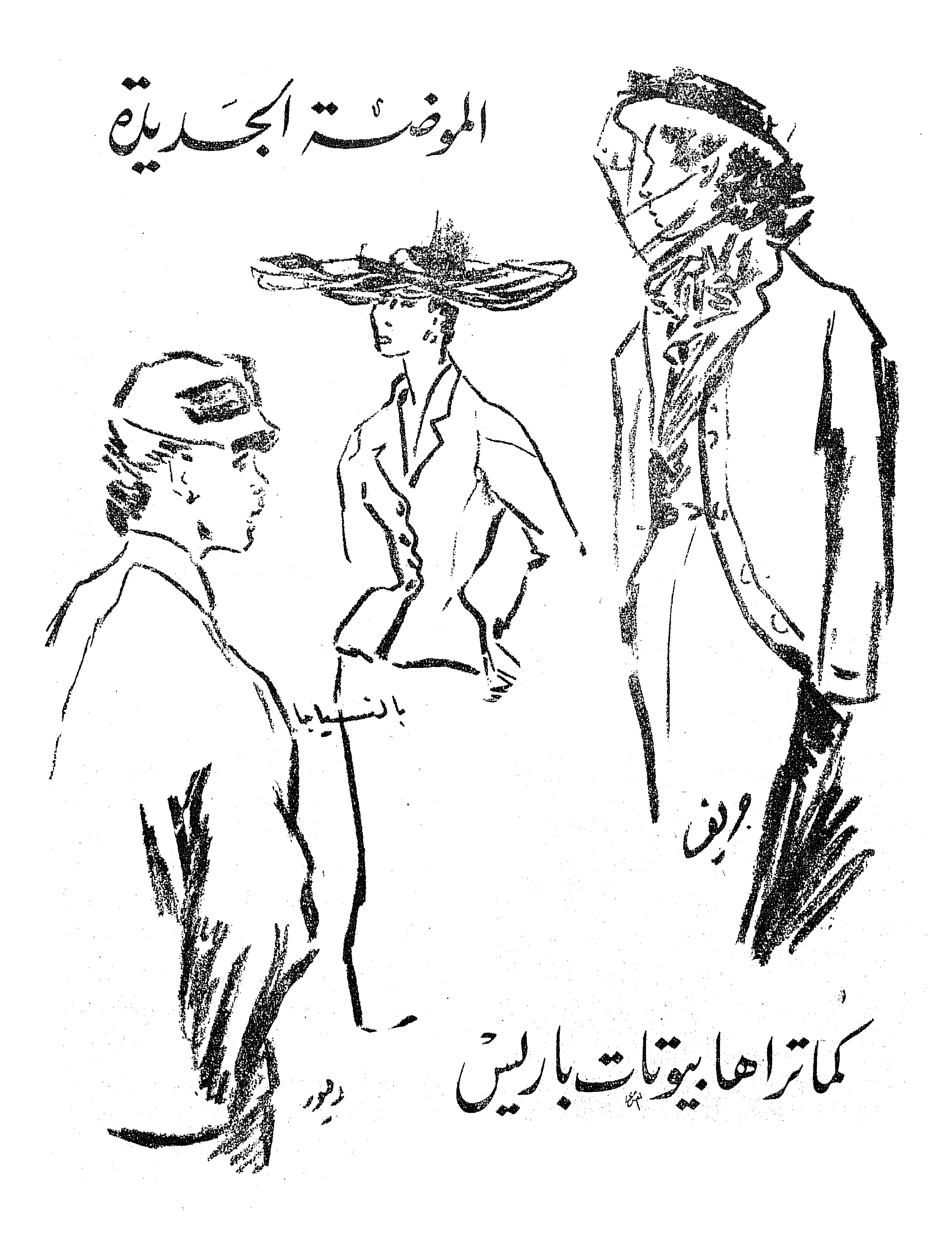
الموزعون

القاهرة
٢١ شارع عبد الخالق ثروت باشا
ت ٧٩٩٧٢ - ٤٧٤٧٧

الاسكندرية
٨ شارع فؤاد الأول
ت ٢٠٥٨١ - ٢٧٧٢٧

م . ل . فرانكو وشركاه - س . بنتو وشركاه (خلفاء)

الموضة الجديدة



كما تراها بيوتات باريس



لا شك فى أن القبعة جـــزء لا يتجزأ من الاناقة ، ولا شك فى أنهـــا تتبع خطوط الموضة الرئيسية · وها نحن أولاء نقدم لك يا سيدتى هذه المجموعة المنتقاة من القبعات التى أرسلتهـــــا لنا موديستات باريس ويلاحظ بصفة خاصة هذا العام أن محال الازياء قد اهتمت اهتماما كبيرا بالقبعات فلا نكاد نرى ســيدة باريسية واحدة خارجة بدون قبعة · وهـــذا اتجاه جديد لم نعهده بسيدات باريس فى الاعوام السابقة·

وقد أرسلت لنا سيمون كانج ملخصـــا لخطوط موضة القبعات هذا العام لتطلع عليه قارئات بنت النيل العزيزات ·

ابتكرت سيمون كانج القبعات المدفوعة الى الامام والخط البروفيل وقد نادت بهذه البدعة من سنتين واستطاعت اليوم أن توطد أقدامها بفضل الدعاية التى قامت بها وأثمرت ثمارا يانعة ·

واختارت هذه المبتكرة ألوانا جديدة لقبعاتها فهى تفضل الالوان الفاتحة على الالوان الغامقة أو الميتة · وتنتقى ألوانها من بين الالوان التى ابتدعها المصورون الفرنسيون المعروفون فى القرن الثامن عشر أمثـــال فراجونار · وها هى ذى الالوان الجديدة : الازرق ، الوردى ، الاخضر · والى جانب هذه الالوان يوجـــد العسلى والاسود والابيض · وفى بعض القبعـــــات يتزاوج لونان من هذه الالوان التى ذكرناها ·

ومما يلفت النظر أن معظم القبعات ظلت مسطحة ومتموجة · ويبدو أن القبعة الكابلين ما زالت سيدة الموقف فقد امتازت عن القبعات الدرابيه المصنوعة من التافتاه وبزت القبعة الصغيرة المصنوعــــة على شكل العمة وتفوقت على القبعات المحلاة بالازاهير اليانعة ·

واحتوت المجموعة قبعات الكانوتييه التى تعود بنا الى أوائل هذا القرن والتى تشبه الى حد بعيد القبعات التى كان يرتديها الرجال فى الصيف وهى مصنوعة

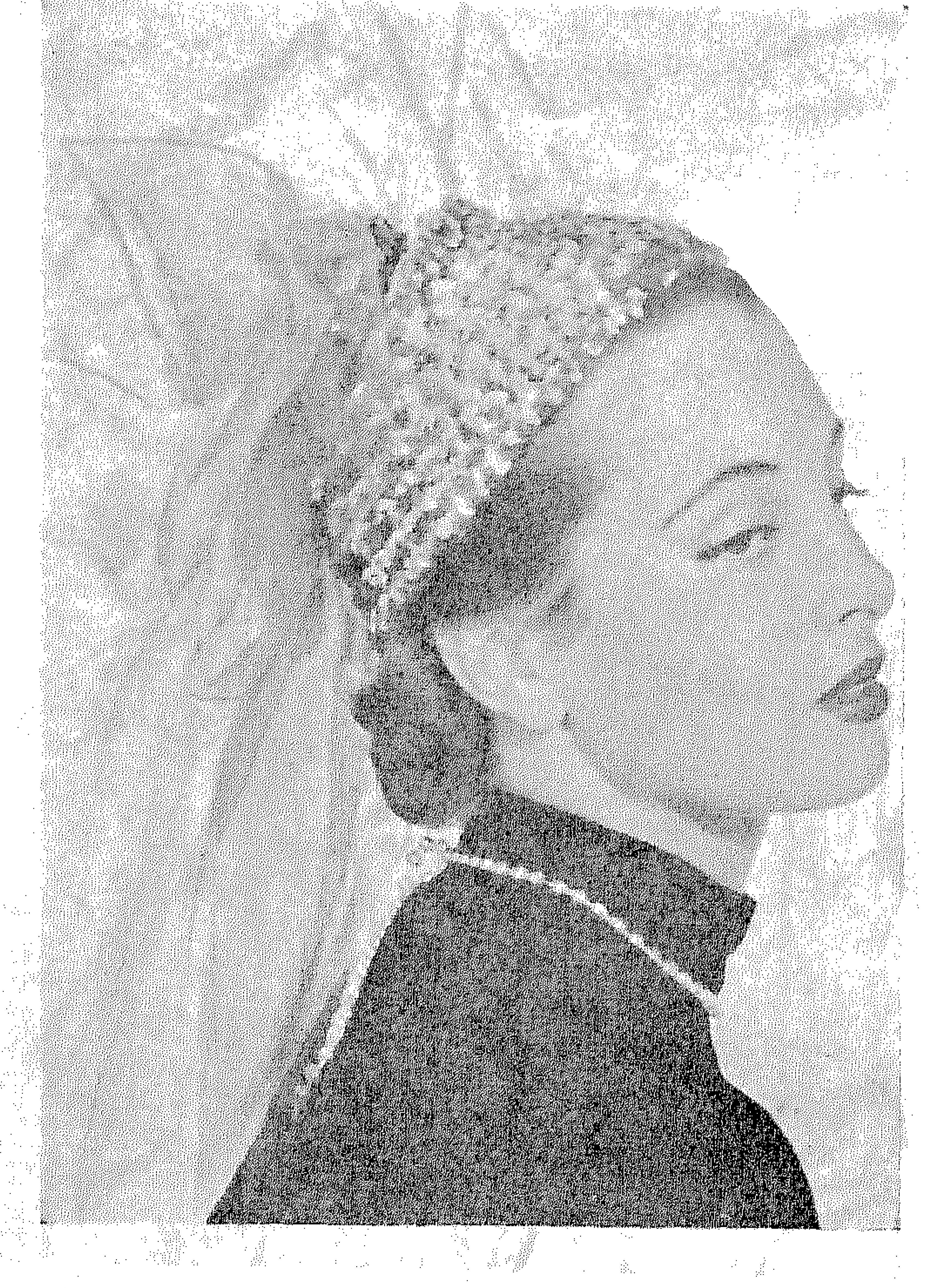


من القش . ويشترط فى هذه القبعات الكانوتييه أن توضع على الرأس بحيث تنزل قليلا على الجبهة .

وهناك قبعات من الشبك الرفيع المحبوك حبكا دقيقا والمحلى بحبيبات من البيكيه

والى جانب ذلك توجد القبعات الاسكوتش المعروفة باسم (الكالوت) والكاسكتات الصغيرة التى كان يرتديها أطفال الفرنسيين فى عهد الامبراطورية الثانية أى بين عام ١٨٥٢ وعام ١٨٧٠

وتفننت سيمون كانج فابتدعت أشكالا وألوانا جديدة لم تكن معروفة قبل اليوم . وسيمون كانج لا ترضى بتسريحات الشعر خوفا على قبعاتها فتتدخل فيها وتفرض تسريحات جديدة تتفق ووضع قبعاتها على الرءوس الجميلة . وهى تنصح السيدات اللائى سيرتدين قبعاتها أن يلجأن فى تصفيف شعرهن الى طريقة الشينيون الاغريقية الجميلة وهى تسريحة للشعر فى غاية من البساطة .





وتقدم لنا هذه الفنانة المبدعة قبعات معروفة باسم (توك) مصنوعة من القش الرخيص . والى جانب هذه القبعات الصغيرة توجد أيضا قبعات محلاة بأشرطة أو مصنوعة من الشبك المعقد بأشرطة من ألوان زاهية . ولم تنس هذه المبتكرة الفنانة الازهار فى قبعاتها وهى تختار لها الورد والكاميليا . ومن الاقمشة التافتاه المتغير اللامع الذى صنعت منه التوكات الدرابيه على هيئة الوردة .

واختارت صاحبتنا مواد براقة فى صنع قبعاتها مثل الليز والتفتاه والباكو والباياسون اللامع والبيكو المطفأ المشغول بالكروشيه .

وآخر ما ابتدعته سيمون كانج غطاء الرأس المكون من شال التول الاسود الموضوع على الرأس وهو نوع من الجبرة يغطى جزءا كبيرا من القش .



تقول مدام كارفن مبتكرة الازياء المعروفة بباريس والتى عرضت منذ ثلاث سنوات مجموعتها فى حفلة أقامتها جمعية المرأة الجديدة فى فندق سيميراميس ، تقول هذه السيدة ان أحد أصدقائها أحضر لها من المكسيك مروحة فريدة فى نوعها . وقد أعجبت بهذه المروحة أيما اعجاب ورأت أن تستوحي منها موضة هذا الموسم .

ويمكن أن نلخص اتجاه خطوط الموضة التي وضعتها مدام كارفن بكلمتين اثنتين: اتساع متدرج ، انه متدرج لسببين اثنين . أولهما بالنسبة لتوزيع هذا التدرج وثانيهما بالنسبة لساعات اليوم .

ان هذا الاتساع لا يكاد يكون ظاهرا فى فساتين الصباح ولوحظ انه اتساع من الامام فقطع ، ثم يزداد هذا الاتساع حوالى بعد الظهر وهو دائما من الامام بحيث يخيل للناظر اليه انه أمام مريلة من المرايل التي ترتديها ربات البيوت أثناء تأديتهن للاعمال المنزلية . وان أتى المساء أصبحت الجونيلات على شكل الاقماع رأسها الى أعلى وقاعدتها الى أسفل . ذلك هو ما تسميه كارفن الاتساع المتدرج .

ان هذا الطراز الذى ابتدعته كارفن يضفي على صاحبته شبابا وأنوثة .

لقد زاد طول الجونيلات زيادة طفيفة وكان ذلك عن قصد اذ أن كارفن تهدف الى أن تصطدم سيقان النساء بهذه الجونيلات الطويلة فتحركها حركة المراوح .

والناظر الى مبتكرات كارفن يلمح منذ اللحظة الاولى الاثر الذى تركته اسبانيا والمكسيك فيها .

وتسألينني عن الالوان فأجيبك ان كارفن بالغت فى



استعمال الابيض المحلى بالاسود سواء بالتطريز أو بالتطعيم · والى جانب الابيض نرى الألوان الزاهية التى تتفق وسماء الصيف الصافية · ونزلت الميدان أيضا ألوان جديدة فهناك فساتين بلون جوزة الطيب وأخرى بلون حبة القرنفل ولون الزعفران ولون فلفل المكسيك الرمادى · وشاهدنا بين مجموعة كارفن الاحمر الشبيه بلون الشطة والوردى الشبيه بلون زهرة الاكاسيا

ولم تغال كارفن فى استعمال البليسيه والفولان والفرنجات · واذا انتقلنا الى الكورساج ألفيناه على الرغم من التصاقه بالجسم ينحو فى اتجاهه ناحية البوليرو أو الكاب ·

وتختار كارفن لفساتين الرياضة والصباح الاقمشة الصوفية ذات المربعات · وتفضل لفساتين بعد الظهر والمساء الموسلين والاورجونزا الشانتونج والفوال ·

وهذه بعض مختارات كارفن نصفها وصفا سريعا : **تاييرات مرة** حديثة بأحزمة عند الخصر ترتدى للرياضة · وتأتى بعد ذلك **التاييرات الضيقة بباسك** بدون ياقة على جونيلات مستقيمة وهذه التاييرات ترتدى فى المدينة · ويلى ذلك **التاييرات المخططة** وقد حليت أكتافها بما يضعه مصارعو الثيران على أرديتهم وهذه التاييرات تصلح فقط لحضور حفلات الكوكتيل · والى جانب التاييرات توجد مجموعة من **المعاطف الواسعة** ذات ألوان زاهية تلبس فى الصباح ثم مجموعة من **الريدانجوت** ترتدى بعد الظهر ·

ومما يلفت النظر مجموعة **جاكتات القراصنة** الضيقة عند الخصر والمصنوعة من التيل الملون على جونيلات ذات ألوان داكنة · ويوجد الى

تقدم جرمين لوكونت هذا الثوب المصنوع من الصوف الكحلى · انه فستان الموسم لبساطته وبعده عن التكلف · ويلاحظ على الجونيلة أنه ليس فيها أى تموج من الامام

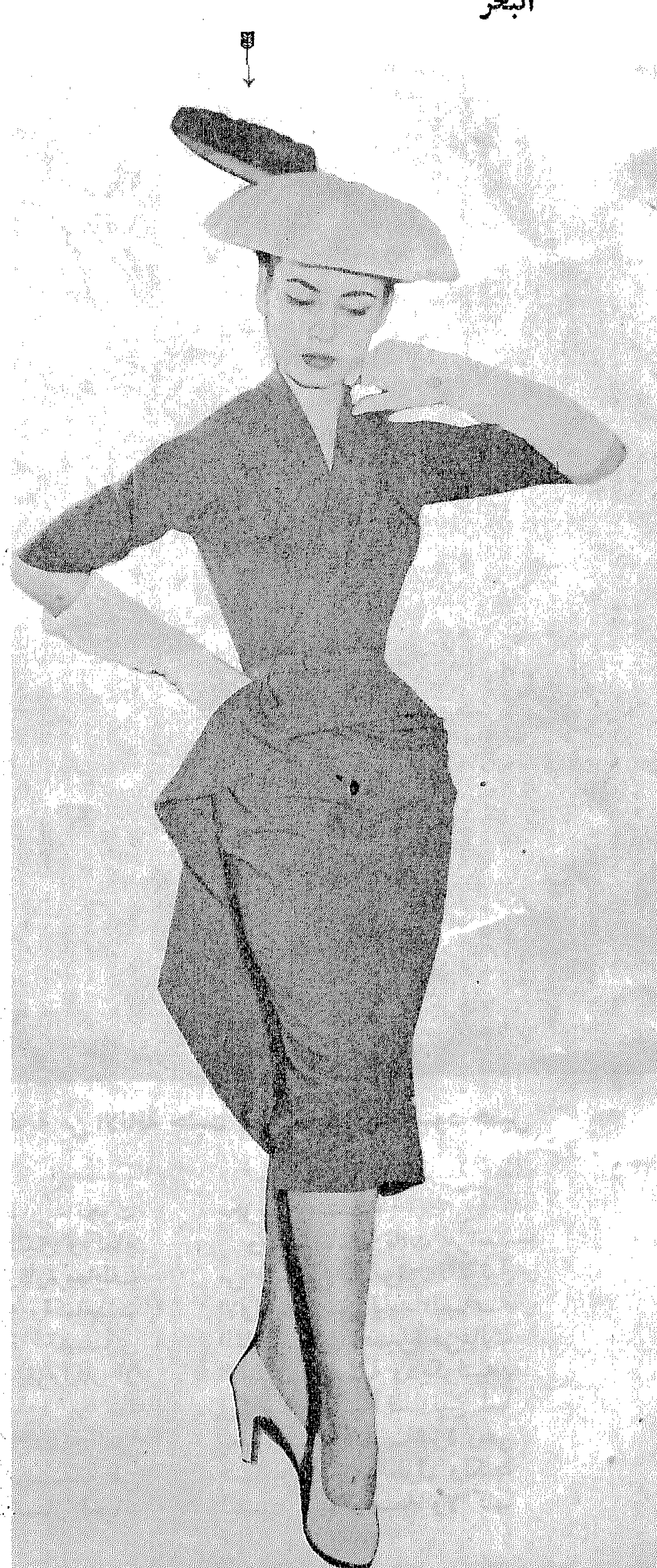
فستان للصباح ابتكار بيير بالمان وهو من الصوف ذى المربعات الدقيقة · وقد حلى بخمسة أزرار كبيرة ونزلت الاكمام الى ما تحت المرفقين قليلا ·



جانب هذه الجاكتات الغريبة مجموعة من الفساتين أطلقت عليها مبتكرتها اسم **فساتين** المراوح وهى ذات اتساع تدريجى يبرز الى الامام وترتدى هذه الفساتين فى حفلات بعد الظهر أو حفلات الكوكتيل· وليس هناك أجمل وأبدع من فساتين الفاندنجو الاسبانية التى تلبس فى السهرات والتى تقرب فى شكلها من المروحة · إنها

فستان على هيئة معطف يمتاز بجيوب كبيرة وبياقة ذات قلابتين عريضتين · الاكمام جابونيز

لقد صنع بيير بالمان هذا الفستان التواليت من الصوف الرمادى الخفيف ويلاحظ ضيق الجونيلة· أما القبعة فهى على هيئة صدفة كبيرة من أصداف البحر



مصنوعة من التول أو من الموسلين ·

تلك هي سيدتي مجموعة كارفن · أنها بديعة بلا شك وتدل على اتجاه جديد فى الموضة سيكون له أحسن الوقع عندنا ·

ولنذهب الان الى محل بيير بالمان لنرى رأيه فى موضة هذا الموسم · انه يقول لنا ان هناك مبدأ لم يحد عنه ولن يحيد عنه الا وهو أن الازرار تستعمل للتزرير وأن الاحزمة تستعمل

للتخريم ٠ فليست لديه أزرار وأحزمة تستخدم كحلية فحسب ٠

ولبيير بالمان فى هذا الموسم اتجاهان متميزان ٠ الاول يتوخى الضيق مع ترك الحرية للسيقان تتحرك كيف شاءت ٠ أما الاتجاه الثانى فيهدف الى الاتساع ولكنه اتساع لا يبدأ الا عند الارداف ٠ ويقدم بالمان أربعة أنواع من التاييرات فأولها باسك طويل غير منتظم أحيانا ٠ وثانيها يمتاز بخصر وأكتاف طبيعية وثالثها يلفت النظر بياقته المشقوقة ورابعها بجونيلة مستقيمة أو كما نقول عنها باللغة العامية : عدلة

وللمعاطف أسلوبها عند

تايير كحلى غامق مختصر ٠ جاكتته بخطوط مستعرضة وجونيلته سادة



تايير آخر فى غاية من الاناقة حليت أطرافه بليزريه أسود جميل

بالمان فهى تارة ريدانجوت متسع بخصر ضيق وأكمام ذات حجم كبير وتارة معاطف فضفاضة بجوديه وأكمام ذات حجم كبير وتارة أخرى معاطف صناديق ترواكار أو طويلة ٠

وفساتين المدينة التى يبتكرها بالمان ضيقة فى غالب الاحيان وتمتاز أحيانا بجونيلة منتفخة ٠

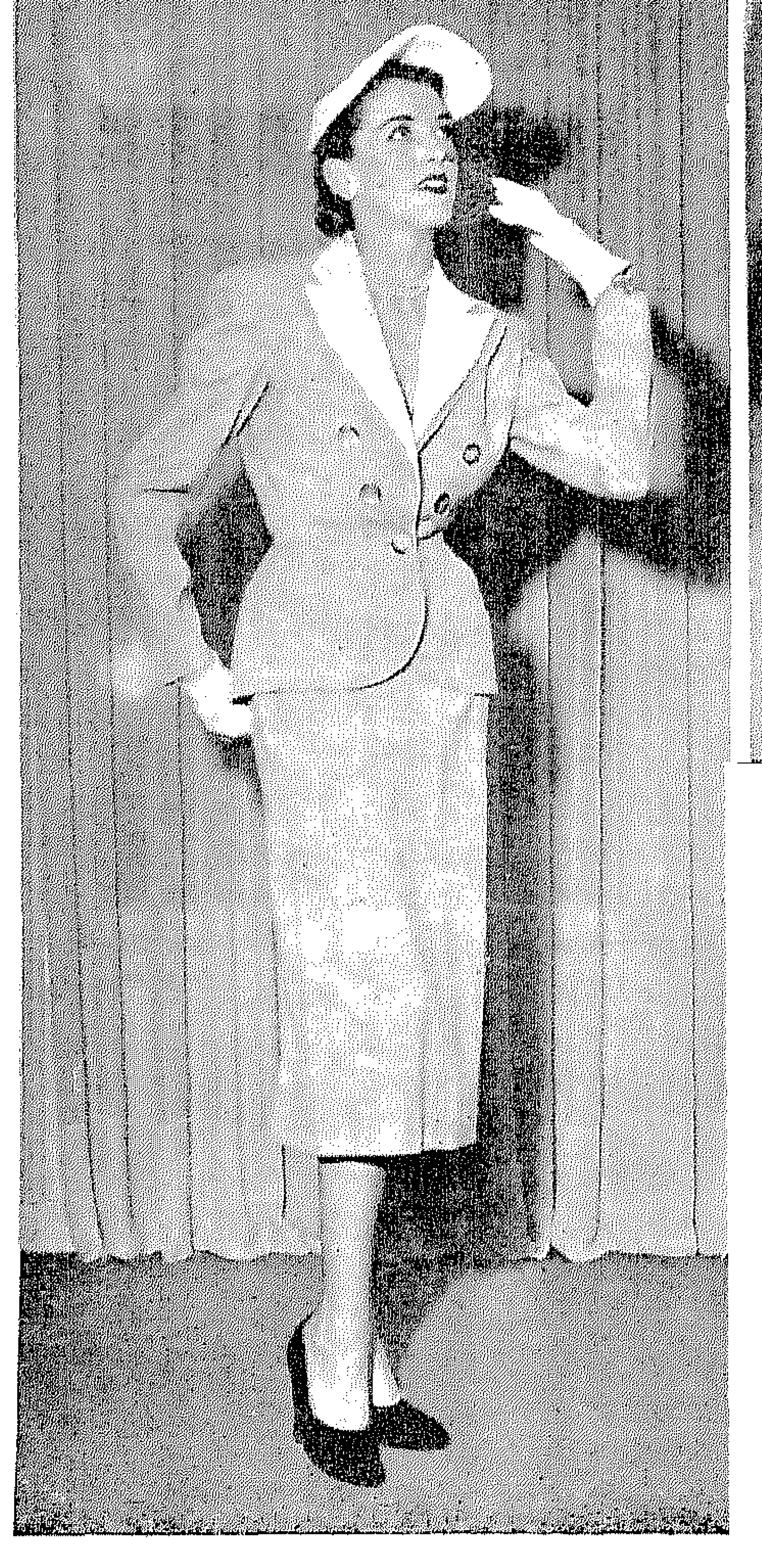
ويقدم بالمان ثلاث مراتب من فساتين السهرة ٠ فالمرتبة الاولى فساتين لبعد الساعة الثامنة تكون قصيرة فى غالب الاحيان وواسعة وديكولتيه ٠ والمرتبة الثانية فساتين لما بعد الساعة العاشرة وهى فساتين تمتاز بالطول ولكنها ليست كلها واسعة ولا كلها

كما فعلت مدام كارفن بل ظل في البيئة التي يعيش فيها وأخذ يستوحى جمالها ٠ وقد نجح في ما ذهب اليه كل النجاح واستطاع أن يؤثر في المسارح الفرنسية الراقية فان ممثلاتها لا ترتدى الا كل ما يقدمه بالمان لها ٠

وقد عرضت مدام سكيا بارللى في فندق سميراميس بالقاهرة مجموعة من الفساتين حازت اعجاب السيدات اللواتي أتيحت لهن فرصة مشاهدتها ٠

وتضرب مدام سكيا بارللى عصفورين بحجر واحد فيما يختص بالازرار فهي حلية وأداة للقفل في نفس الوقت٠ وقد لفت نظرنا تايير من التيل الكحلي وهو يتألف من فستان وجاكيت بباسك

تايير أنيق وقد حليت قلابته بياقة أخرى بيضاء ٠ وصفت أرزاره بطريقة خاصة مبتكرة



هذا التايير يمتاز بأنه مصنوع من القماش المطبوع وقد خنصر من الوسط بحزام عريض

ضيقة ففيها الواسع وفيها الضيق ٠ والمرتبة الثالثة فساتين لما بعد منتصف الليل وهي ضيقة ضيقا مبالغا فيه ولها ذيل طويل ينساب من احدى جهاتها وتكشف عن الكتفين ٠

ولازياء بالمان ألوانها فهناك الابيض والاسود والكحلى والرمادى والطحينى والاحمر والبنفسجي والاصفر والوردي والازرق

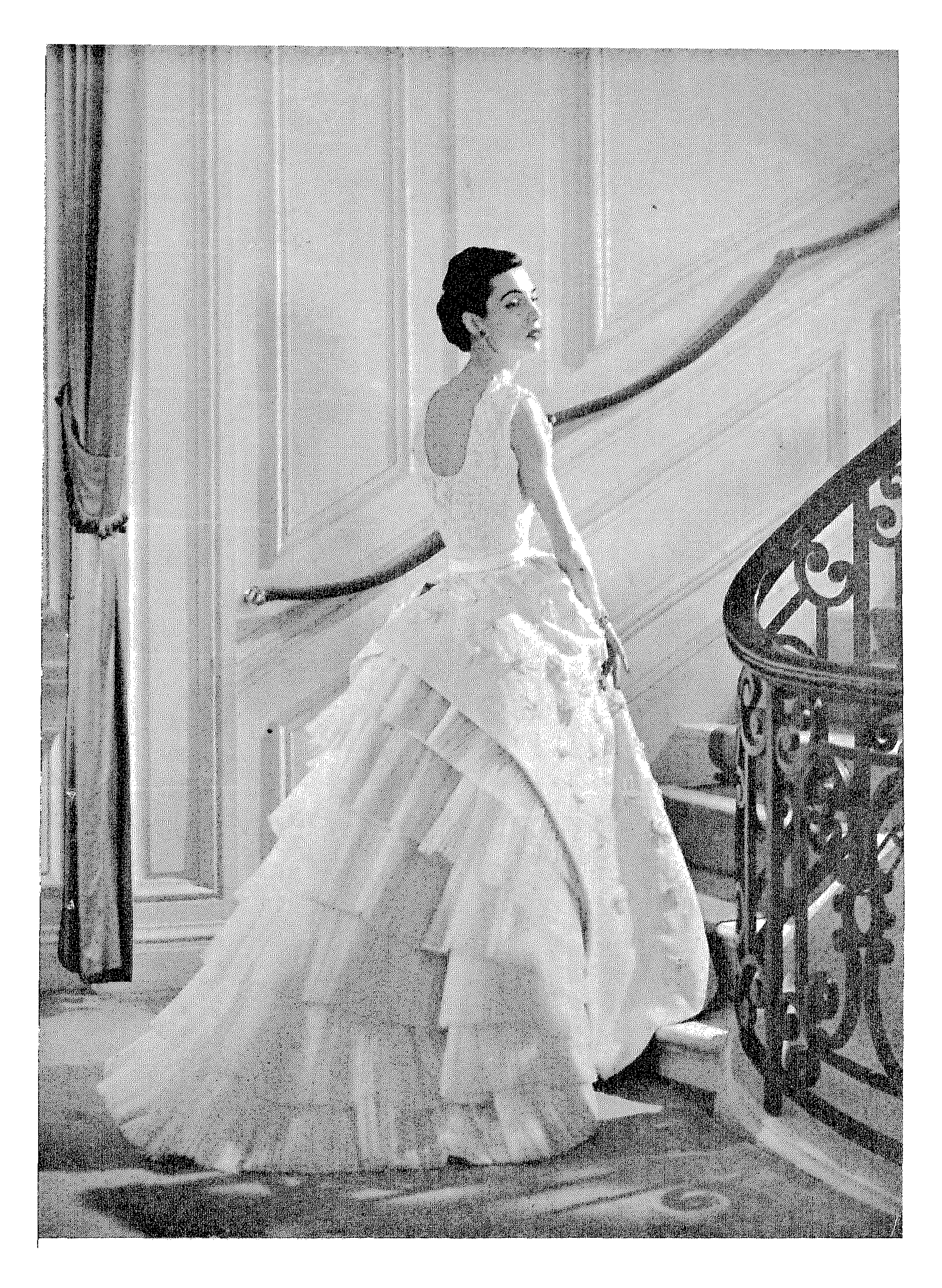
والاقمشة التي يستعملها بالمان هي الايتامين الصوفي والتفتاه والشانتونج واللورجونزا

وابتكر بالمان أيضا عطر الفان فير ومعناه الريح الخضراء وعطر الايليزيه ٠

لم ينتقل اذن بالمان من باريس

تايير لبعد الظهر من الصوف الاحمر بليزريه أبيض · القبعة من القش الاحمر محلاة بسكين · ابتكار بيير بالمان صـانع الازياء المعروف





ثوب للسهرة من البيكة الاجور والتول • الكورساج ضيق والجـــونيلة منتفخة •
ويمتاز الجزء الخلفى منها بأدوار من البليسه الموضوعة الواحدة على الاخرى •

هذا الموسم



لقد أرسلت محـلات شيكوريل وكلاءها الى مختلف أنحاء العالم ليشتروا لهـا آخر ما استحدثته بيوت الموضة • وقد ذهب البعض الى ليـون وباريس وذهب البعض اخر الى لنـدن ونيويورك وبروكسل وميلانو وجلبوا معهم كل ما ابتدعه الرسامون وصانعو الازياء والحائكون والخياطون من فن جديد •

وهاهى ذى محـلات شيكوريل تقدم لقارئات بنت النيل اتجاهات خطوط الموضة باختصار • فشكل الازياء عامة لم يتغير كثيرا والخصر مازال دقيقا ، ولم ينتقل من مكانه الطبيعى • أما الارداف فظاهرة والصدر بارز والكتفان ملفوفان وغير ظاهرين • واذا انتقلنا الى الجونيلة لاحظنا اتساعهـا ذلك الاتساع الذى يبدأ أحيانا تحت الردفين • ونصادف أحيانا بعض الامثلة من الجونيلات الضيقة • ولقد أعد لموسم الصيف عدد كبير من فسـاتين البليسيه المصنوعة من أقمشة خفيفة أو شفافة مثل الموسـيلين والاورجاندى والتول • والى جانب هذه الاقمشة الخفيفة يجدر بنا أن نذكر التيـل الصـناعى والتوسـاه والشانتونج والدوبيون وهى أقمشة فيها الشىء الكثير من طابع الشرق الاقصى •

ويلاحظ على تاييرات الصيف أنها فى غالب الاحيان بعيدة البعد كله عـن أن تكون تاييرات بمعنى الكلمة فهى عبارة عـن جاكيت صغيرة منتفخة وفضفاضـة وقصيرة بما فيه الكفاية على جونيلة ضيقة فى الغالب •

ان خطوط الموضة التى نصفها لك رأت محـلات شيكوريل أن تقدمها اليك مرسومة على هذه الصفحة •

ان شيكوريل يقدم فى



مختلف أقسامه مجموعة الفساتين الجديدة كلها مبتدئا بالفساتين الاسبور السهلة البسيطة بألوان الباستيل وبقماش الشانتونج وتيل الشاب أو الدوبيون والاثواب المصنوعة من الاقمشة ذاتها بجاكتات ذات باسك ديكوليه وأكتاف طبيعية ، وتأتي بعد ذلك فساتين المدينة في غاية من الرصانة مصنوعة من قماش خفيف مطبوع أو مرسوم · ويلاحظ اللون الكحلي المحلى بالابيض أو الخطوط الرصينة أو النقط

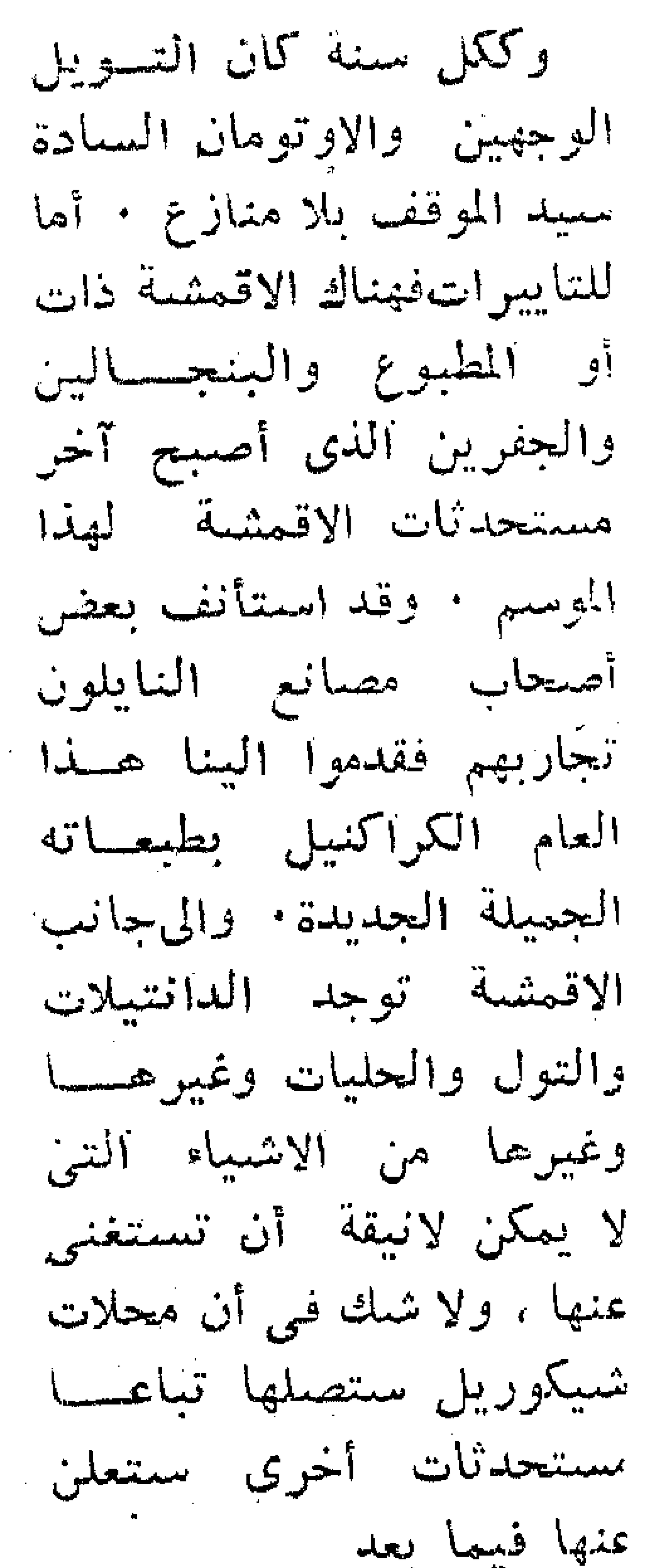
ويلي ذلك فساتين الكوكتيل بجاكتاتها القصيرة الفضفاضة أو ببوليروها الصغير الذي يكشف عن الخصر · ويصحب هذه الفساتين أحيانا معطف فضفاض من القماش الخفيف وبأكمام ترواكار ·

وهناك أيضا فساتين الدانتيل بمعطف الاورجونزا أو المركيزيت · أو أطقم الاوتومان بفساتين منقطة وفساتين الاورجونزا الحرير المطبوعة باللون الذهبي ·

ويجب علينا ألا ننسى ملابس الشاطىء كالشورت والبيجاما والبلاى سيوتس وغيرها من المستحدثات المعروضة والتي تدعوك الى مشاهدتها لتختاري منها ما يتفق وذوقك

ولا يكمل الفستان بدون قبعة أنيقة · فهناك قبعات جميلة وصغيرة تعرف باسم الكانوتيه وتوجد قبعات الكابريوليه من القش الناعم المحلاة بأشرطة الموسلين وغيرها وغيرها من القبعات ·

ولنلق نظرة أخيرة على الاقمشة التي نلاحظ أن معظمها من التول والاورجاندي والاورجونزا والموسلين والجورجيت · ويقدم شيكوريل للمساء تشكيلة عظيمة من الاقمشة والالوان .



وككل سنة كان التويل الوجهين والاوتومان السادة سيد الموقف بلا منازع · أما للتاييرات فهناك الاقمشة ذات أو المطبوع والبنجالين والجفرين الذي أصبح آخر مستحدثات الاقمشة لهذا الموسم · وقد استأنف بعض أصحاب مصانع النايلون تجاربهم فقدموا الينا هذا العام الكراكنيل بطبعاته الجميلة الجديدة · والى جانب الاقمشة توجد الدانتيلات والتول والحليات وغيرها وغيرها من الاشياء التي لا يمكن لانيقة أن تستغني عنها ، ولا شك في أن محلات شيكوريل ستصلها تباعا مستحدثات أخرى ستعلن عنها فيما بعد







المعطف كما يبدو من الامام



المعطف كما يبدو من الخلف

غرائب الموضة

للموضة غرائبها وعجائبها . ويلاحظ أن الازياء التى وصلتنا فى بحر الشهر الماضى من باريس كان الغريب فيها قليلا أو نادرا ان أردت الدقة فى التعبير . وللزى الغريب صفاته ومضاره . والصفة الوحيدة للغريب أنه يلفت النظر بغرابته وهذه حقيقة لا تحتمل النقاش وقد أثبتها لنا أكثر من مرة علماء النفس عندما كانوا يبحثون فى خصائص الانتباه فوجدوا أن الحواس تتأثر بكل شىء غير مألوف وغير عادى . فان أردت يا سيدتى أن تلفتى الانظار عليك بارتداء هذا المعطف أو ما يبدو لك أنه معطف .

هذا من حيث الصفة أما من حيث المضار فهى أيضا كثيرة . فالشىء الغريب كما قلنا يلفت النظر وما يلفت النظر يظل مطبوعا فى الذاكرة مدة طويلة ولا يمكن محوه من الاذهان .



هذا الحذاء يلبس فى السهرات وهو من الساتان والانتيلوب الاسود ويرتفع الكعب عن الارض بمقدار ثمانية سنتيمترات وقد طعم من الخلف بأحجار على هيئة علامة استفهام .



عرضت مدام سكيابارللى ضمن ما عرضت فى فندق سميراميس فى بدء الموسم هذه القبعة البيضاء المصنوعة من حبات اللؤلؤ الصناعى الدقيقة



نظارات للشمس من العظم وبدون زجاج تقى العينين أشعة الشمس فى الصيف • ابتكار صانعة الازياء المعروفة مدام سكيابارللى

فان ارتديت يا سيدتى هذا المعطف الذى ترين صورته فوق هذا الكلام شعرت بعد ارتدائه مرتين أو ثلاث مرات أنك فى حاجة الى تغييره بمعطف عادى • وهذه حقيقة لا يختلف فيها اثنان •

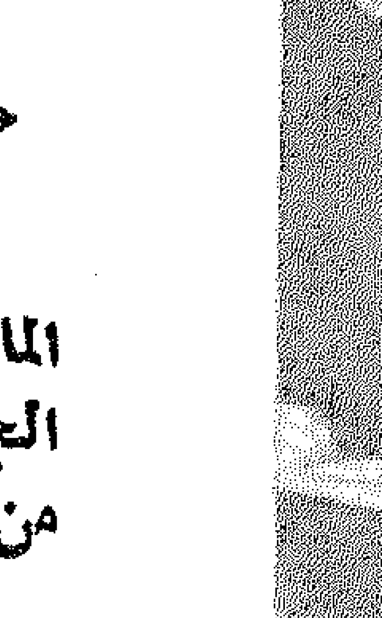
ولسنا فى حاجة يا سيدتى أن نصف لك هـذا المعطف الغريب وصفا دقيقا فقد قامت الصورتان المنشورتان فى أعلى الكلام بذلك •

ان الصورة التى الى اليمين تريك المعطف من الا مام وهو لا يختلف أبدا عن المعاطف العادية فان أدارت صاحبتـــه ظهرها كما هو مبين فى الصورة الثانية لاحظت أن المعطف عبارة عن كاب من الخلف ليس الا •

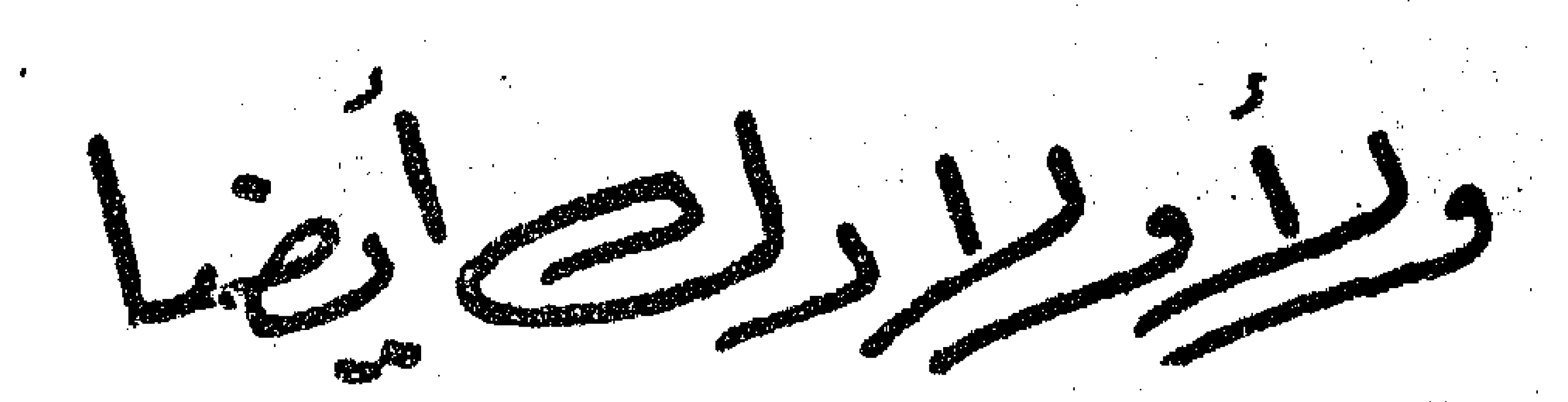
←

هذه قبعة قدمتها محال سكيابارللى فى حفلة العرض التى أقامتها فى فندق سميراميس فى أول هذا الموسم • والقبعة مصنوعة من التيل البنفسجى البليسيه •





ما رأيك يا سيدتى فى هذا الفستان ؟ وما رأيك فى المانكان الصغيرة التى تعرضه ؟ انهمـــا فى غاية من الجمال• لاحظى الحمالات الاربع والحزام الرفيع المصنوع من نفس قماش الفستان •





هى نفس الطفلة التى تشاهدين صورتها فى أعلى لقد عرضت على المتفرجات والمتفرجين هذا المعطف الابيض الجميل وقد حلى كتفه بفرانش وأقفلت ياقته تماما وخنصر وسطه وأقفل بأربعة أزرار •





ثوب جميل بجونيلة بليسيه وبخطوط مستعرضة • أما الجاكيت فهى من الصوف وقد قصت قصة مبتكرة ويلاحظ أن الياقة مفتوحة بعض الشىء وأن الكمين بقـــلابتين عريضتين • ان هاتين القطعتين لبنت فى الثانية عشرة •



فستان مبتكر لفصل الصيف ليس فيه الا حمالة واحدة تنزل عن الكتف قليلا وقد حلى بأزرار مكسوة من أعلاه الى أسفله ويمتاز بجونيلة عريضة يصل ذيلها الى ما فوق الركبة قليلا ·




نقدم ...

وهذا فستان آخر للصيف يكشف عن الكتفين تماما وقد حلى بقماش من لون النقط المنقوشة على القماش الاصلي الصدر ضيق والجونيلة متسعة بجيبين عريضين حليا بنفس القماش الذى حلى به أعلى الفستان ·



قطعتان تلبسان فى النزهات الخلوية أو على شاطىء البحر ويلاحظ أن الجاكيت فضفاضة بكمين قصيرين وبياقة مقفلة والجيبين عريضان بقلابتين · أما البنطلون فهو ضيق ينزل الى تحت الركبة قليلا ·



فستان للصباح من الحرير
أو الشانتونج بصفين
من الزراير وأكمام
جابونيز

تايير للصباح
ياقة أمريكانى وجيوب
مربعة

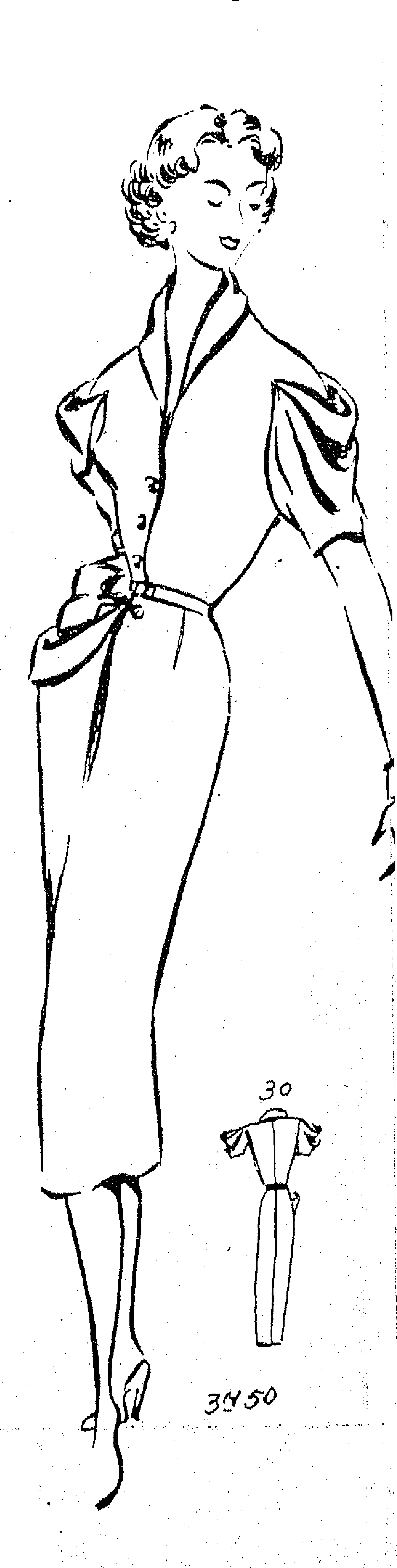
فستان للصباح من التيل
الابيض مكلف بثنيات
عريضة

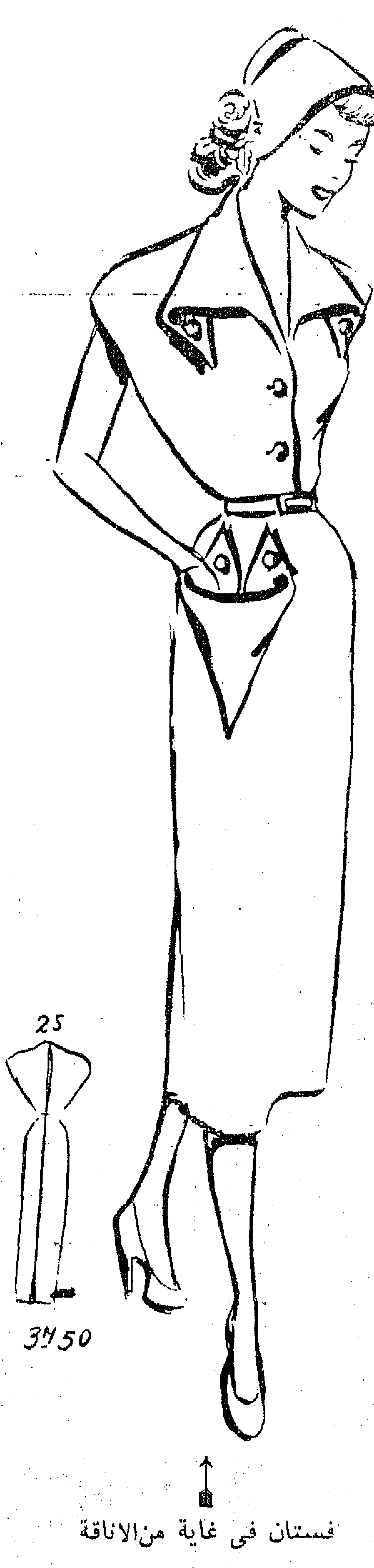
هدية الشهر

يمكنك الحصول على باترون لاحد هذه الموديلات الاربعة اذا قدمت الكوبون المنشور فى أسفل هذا الكلام الى محلات جونو بشارع عماد الدين رقم ١١٦ القاهرة فوق بامكو

أو ٣٦ شارع سعد زغلول فوق اركو الاسكندرية

فستان من الشانتونج السماوى . أكمام درابيه وجيب على ناحية واحدة





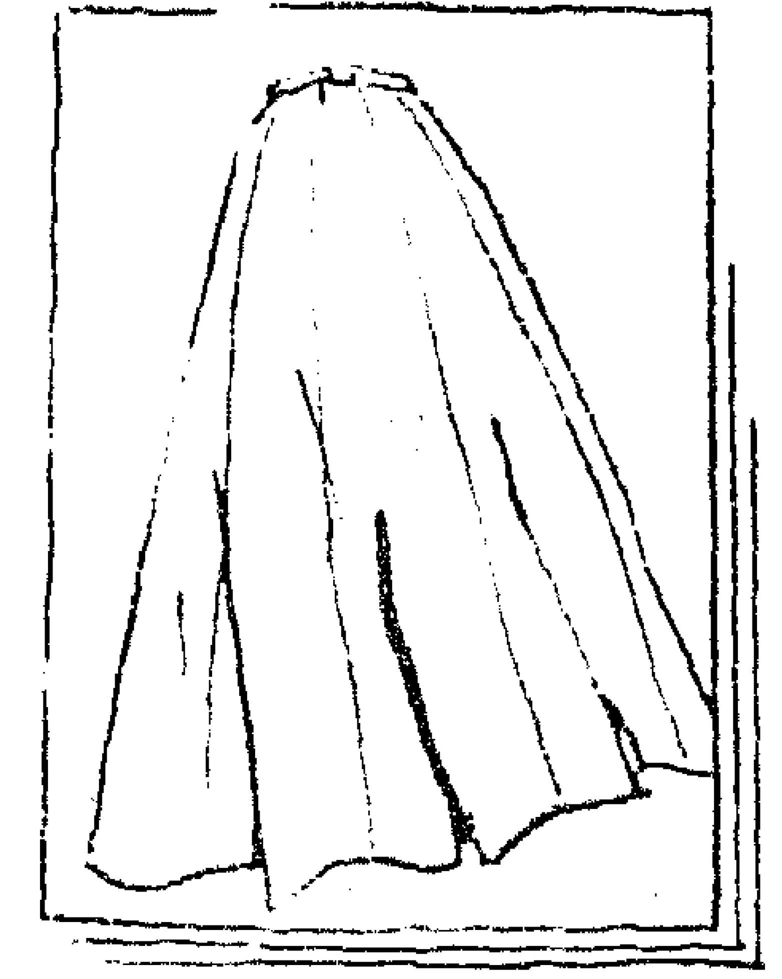
فستان فى غاية من الاناقة والبعد عن التكلف بجيب على شكل قمع رأسه الى أسفل وقاعدته الى أعلى

كوبون

نظير هذا يمكنك الحصول على باترون بثمن تكاليفه فقط أى ٥ قروش

اختارى أحد الموديلات المنشورة على هاتين الصفحتين وقدمى هذا الكوبون الى جونو ١١٦ شارع عمادالدين القاهرة فوق بامكو ٣٦شارع سعد زغلول اسكندرية فوق أركو

جونيلة ذات خمس عشرة قصة



تسمح هذه الجونيلة بالحصول على أكبر عرض ممكن .

خذى مثلا : ٣ ارتفاعات من قماش ٩٠ سم ، أى ٥ قصات فى كل طول .

ان كان محيط الخصر ٦٤ سم خذى جزءا على ١٥ منه أى ٦٤ : ١٥ = ٤٫٢ سم + ٢ سم للخياطة = ٦٫٢ سم وهي عرض القصة عند الوسط .

ولكى تحصلى على عرض الجزء الاسفل قومى بالعملية الحسابية الاتية :

٢ × ٦٫٢ سم = ١٢٫٤ سم
٩٠ سم (عرض القماش)
ـ ١٢٫٤ سم = ٧٧٫٦ سم
٣ = ٢٥٫٨ سم

فعرض كل قصة عند الخصر ٦٫٢ و٢٥٫٨ سم عند الذيل . أما عن القصة فعودى الى الشكل .

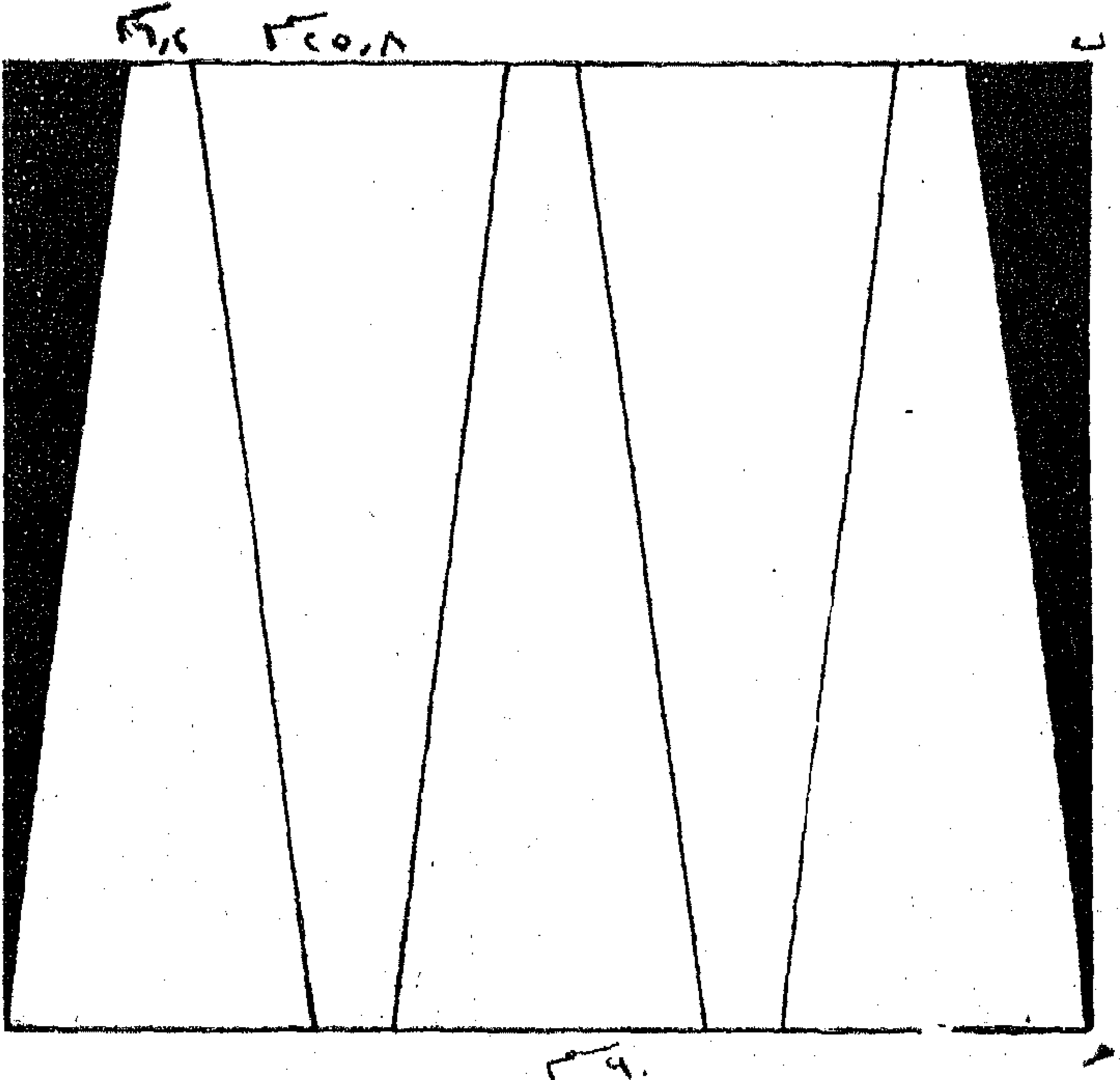
ابدئى بتعليم القصات من ح على الخط ح ذ

وعلى الخط ا ب ابدئى من المنتصف لتعليم القصات . يجب أن تكون أطوال القماش الثلاثة موضوعة الواحد على الاخر بحيث تقص الخمس عشرة قصة مرة واحدة .

ويجب الملاحظة أنه بثلاثة ارتفاعات عرض ٩٠ سم التى تعطى ٢٧٠ سم عرض يمكنا الحصول عند قص القصات عرضا قدره ٣٨٧ بعد الفراغ من عمل الجونيلة .

ويمكن أيضا فى هذه الحالة وبارتفاعين الحصول على عشر قصات .

وللحصول على عرض القصة الواحدة عند الخصر خذى عشر محيط الخصر . أما لعرض القصة عند الذيل فاتبعى العمليات الحسابية التى ذكرناها لك آنفا .



شكل ١

إن أردت أن تظلي عانسا !!

هذه فتاة جميلة وجذابة ومحدثة من الدرجة الاولى ومع ذلك فانها قاربت الثلاثين ولم تتزوج . هل ستظل عانسا ؟ ان استمرت على ما هي عليه ستظل بلا شك عانسا . انها تسير على سياسة خرقاء تنفر منها الخطاب والاصدقاء

وهذه اثنتا عشرة نصيحة نقدمها لقارئاتنا الفتيات لو اتبعنها ظللن عانسات مدى الحياة ...

النصيحة الاولى :

تحديه في كل شيء قولي له انك أكثر منه ذوقا وانك تفهمين الحياة وانه لا يستطيع مهما فعل أن يصل الى مستواك العقلي . وان كنت تتبارين ضده في أية لعبة من الالعاب انتصري عليه واخبري الجميع بهذا الانتصار .

النصيحة الثانية :

قولي له انك مضطرة الى اطاعة أمر والديك وانك اذا ما تزوجت فعلت كل ما يدور بخلدك . قولي له انك لا تحبين المناقشة وانك ترغبين في أن تنفذ أوامرك .

النصيحة الثالثة :

اظهري كراهيتك للاعمال المنزلية . قولي له ان الزوج الذي ينتظر من زوجته أن تهتم بملابسه وبطعامه كان أحرى به أن يتزوج بخادمته التي تجيد عمل كل هذه الاشياء !

النصيحة الرابعة :

أريه أنك لا تحبين الاطفال وأنك تكرهين تربيتهم . قولي له انني ان تزوجت سوف لا أنجب أولادا وان أنجبت فلن يزيد عددهم على الواحد مهما كان الامر .

النصيحة الخامسة :

اتركي غرفة الاستقبال بغير نظام . اتركي كتابك على الكرسي مفتوحا وشغل التريكو على البيانو ارتدي جاكيت ينقصه زر واتركيه كذلك لمدة أسبوع بدون أي اصلاح .

النصيحة السادسة :

ا بدئي حديثك بكلمة (أنا) كأن تقولي **أنا** أكره أن أتناول طعامي في مواعيد محددة . **أنا** لا أحب الا السيارات الانيقة . **أنا** لا أفهم أن نحرم أنفسنا من متع الحياة

النصيحة السابعة :

قولي له انك تكذبين على والديك وانك لا تقولين لهما الحقيقة الا فيما ندر ليقول في نفسه (الان تكذب على والديها وسوف تكذب على عند ما أتزوجها) .

النصيحة الثامنة :

قولي بحسرة : لو كنت في ثراء صديقتي وجيهة لما فكرت في الزواج أبدا . ان الزواج آفة الافات . وواجب على الفقيرات . آه ! كم كنت أود أن أكون غنية ولكن هيهات ...

النصيحة التاسعة :

ان امتدح ذوقك السليم في اختيار ملابسك قولي له انك تلبسين لارضاء النساء لا الرجال لان الاخيرين لا يفقهون شيئا في مسألة الملابس ولا يحسنون اختيارها .

النصيحة العاشرة :

ان كنت في مطعم بصحبة رجال وسيدات فاطلبي من الجرسون رأسا ما تريدينه دون الاستعانة بأحد من الرجال لتشعريهم أنك في غير حاجة الى معونتهم .

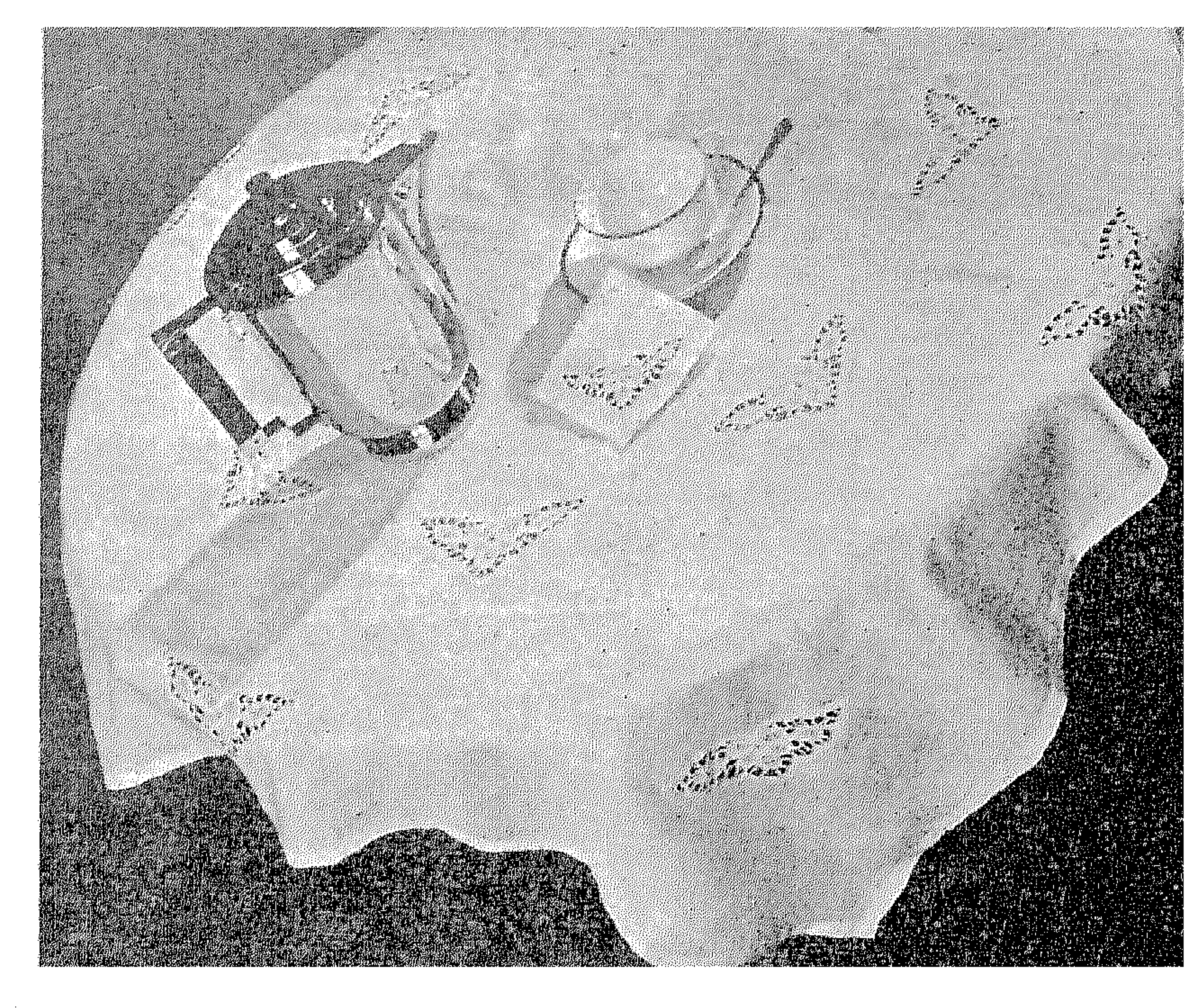
النصيحة الحادية عشرة :

دخني وتكلمي واضحكي بصوت مسموع في مكان عام لا تبالي بأحد . أنظري الى محدثك شذرا . لا تصغي الى ما يقول . قاطعيه كلما استطعت ذلك وبدون سبب .

النصيحة الثانية عشرة :

طاردي من يقع عليه اختيارك . لا تتركيه دقيقة واحدة . اعزليه عن بقية أصدقائه ولا تعرفيه بصديقاتك بل حقريهن . حدثيه بالتليفون أينما كان .





طقم بديع للشاى وهو عبارة عن مفرش كبير لمائدة الشاى وفوط صغيرة من نفس الرسم

طقم جميل للشاى

يتألف هذا الطقم الجميل من مفرش مقاس ٨٠ × ٨٠ سم (على الاقل) ومن ثمانى فوط صغيرة مقاس ٢٠ × ٢٠ سم ٠ ويمكن تطريزه على قماش اللينو والاورجاندى وقد صممت زخرفته من وحدات من الدانتيل التى تشغل باليد ٠ أما القماش الذى فى أسفل فانه يفرغ بعد ذلك ٠

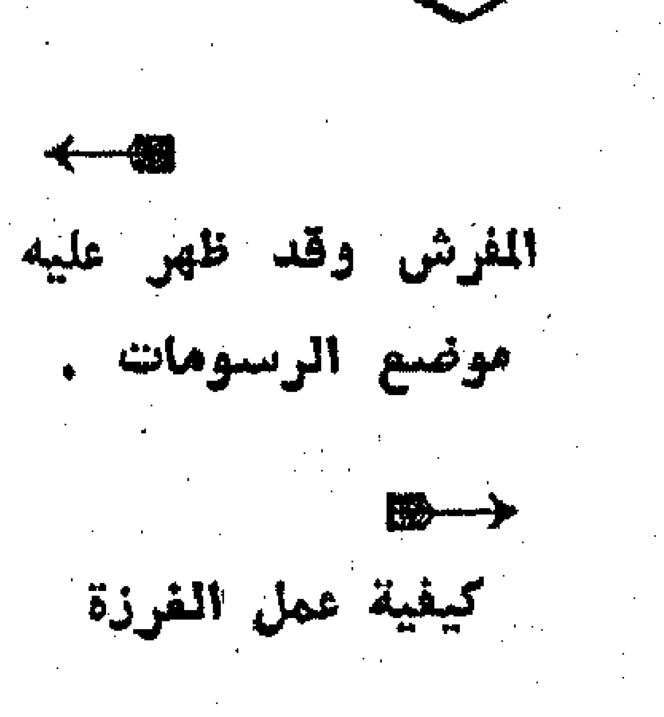
وعلى حافة المفرش والفوط اعملى أوليه بسيطا ٠ وقد أشرنا الى مواضع الوحدات فى الشكل ٠

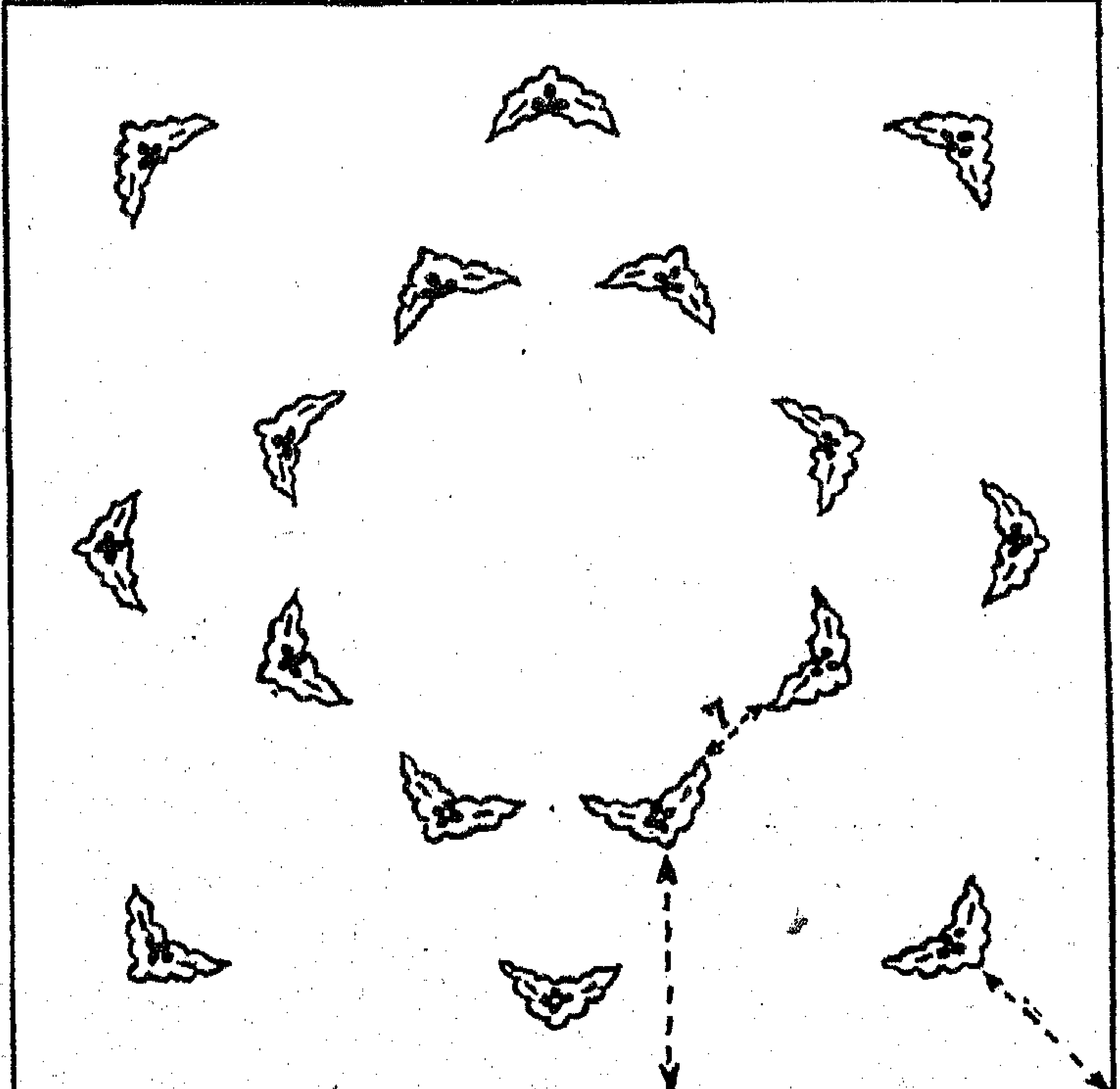
الدانتيل

انقلى الرسم المنشور أمامك على قطعة القماش المراد عملها ٠ ولسنا فى حاجة الى أن ندلك على الطريقة المتبعة فى النقل ألا وهى وضع ورقة من الكربون على القماش والسير على خطوط الرسم بقلم أسود عادى ٠

توخى الدقة فى العمل وفرغى الاجزاء التى يجب تفريغها بمقص الاجور الدقيق ٠

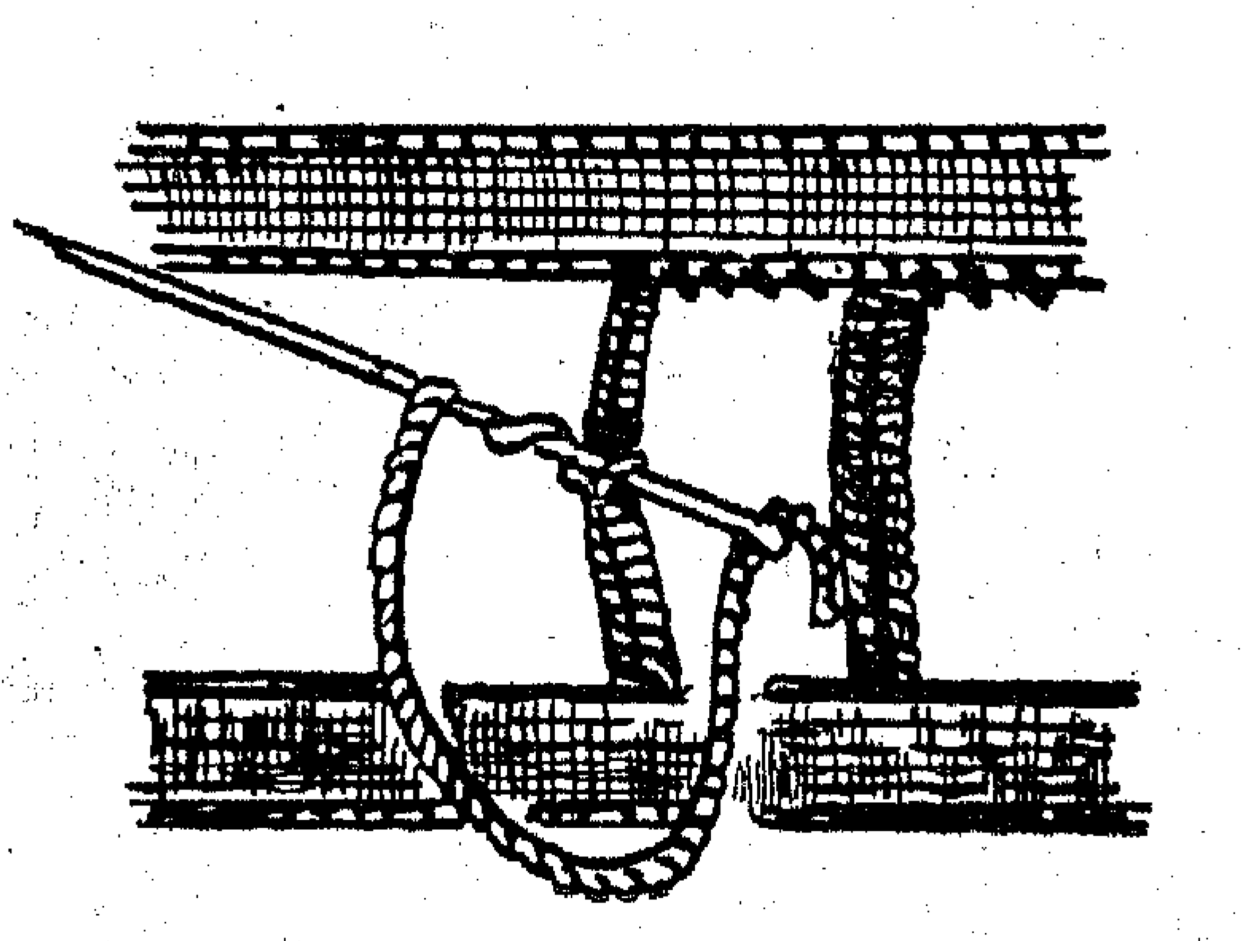
انه مفرش جميل للغاية يمكن تنفيذه فى أسرع ما يمكن ٠





المفرش وقد ظهر عليه موضع الرسومات .

كيفية عمل الغرزة



تقرير مجلس ادارة بنـــك مصر عن سنة ١٩٥٠

عقدت الجمعية العامة العادية للمساهمين فى بنك مصر مساء ٢٩ مارس اجتماعها السنوى بدار البنك . وقد القى صاحب السعادة الدكتور حافظ عفيفى باشا الخطبة التالية التى تتضمن تقرير مجلس الادارة عن سنة ١٩٥٠ .

حضرات المساهمين :

كانت الاحـــوال الاقتصادية فى العالم طوال النصف الاول من العام تبشر باستقرار نسبى يسمح باصلاح ما سببته الحرب الاخيرة من اضرار فقد زاد الانتاج العالمى زيادة كبيرة، ونشطت الصادرات نشاطا ملحوظا، حتى فاضت موارد دول غرب اوربا وغيرها بالذهب والدولار مما سمح بالبدء فى وقف المســاعدات التى قضى بها مشروع «مارشال» بالنسبة لبريطانيا ، قبل نهاية مدته المقررة

ولكن سرعان ما تغيرت هذه الحال وانقلبت رأسا على عقب بسبب قيام الحرب فى كوريا . وقد تمنى محبو السلام فى العالم انتهاء هذه الحرب فى مدة وجيزة او حصرها فى ميدانها الضيق . ولكن مالبثت حتى جرت الى تدخل امريكا فدول هيئة الامم المتحدة ثم الى تدخل الصين فيها . فعاد القلق وعدم الاستقرار . وخيف ان تتسع رقعة هذه الحرب ، فاخذت دول كتلتى الشرق والغرب تتسابق فى زيادة برامج التسلح زيادة كبيرة كان من اولى نتائجـه ان استأثر هـذا البرنامج بمقادير وافية من المواد الاولية الاساسية التى كانت لازمة للانتاج المدنى . فحرمت صناعات كثيرة من هذه المــواد ، التى زاد ثمنها فى كثير من الاحيان زيــادة فاحشة ، واستتبع ذلك ان قلت منتجات هذه الصناعات وتضاعفت اثمانها ، مما جعل الغلاء شـديد الوطأة ، وزاد شعور المستهلــك صاحب الايراد المحدود بالمــرارة لعدم قدرته على استيفاء حاجياته بأثمان محتملة .

ولقد حاولت بعض الدول علاج هذه المشكلة قبل ان تتفاقم . بل أن بعض الحكومات قد تعاونت على ذلك فعلا باتفاقيات دولية تهدف الى زيادة انتاج المواد الاوليـة الاساسية ، وتنظيم تسعـيرها ، وتوزيعها بين البلاد المختلفة . ولكن ماذا يفيد مثل هذه الاتفاقيات اذا لم يتبعها فى الحال العمل على كبح جماح التضخم ، وما ينشأ عنه من اطراد الارتفاع فى الاسعار والاجور، والعودة فى الوقت نفسه الى اتباع نظام لتوزيع حصص من هذه المواد تسد حاجة الهيئات والافــراد ، بأثمان محتملة حتى لا يستأثــر الموسر بجميع مطالبه مهما غلا ثمنها، فتضحى بذلك مصلحة المعسر الذى لا يستطيع الحصول على حاجياته الضرورية .

وما لم تتم تسوية صادقة حاسمة بين كتلتى الشرق والغرب لتقف برامج التسلح عند حد . وتتوافر احتياجات الزراعة والصناعة من مواد خام ومصنوعة لتزيد من انتاجها الى الحد الذى يكـــفى حاجات الناس جميعا ـ فانــــنا نخشى معقبات هذه الحالة ـ اذا استمرت ـ من قلة الانتاج ، واطراد التضخم ، وما يحمله كل ذلك من صعاب يضل معها كل علاج .

وتعانى مصر ما تعانيه غيرها من البلاد ، نظرا لارتباط مصالحـــنا المالية والاقتصادية ارتباطا وثيقــا بالاقتصاد العالمى . فنحن نشكـو من الغلاء كما يشكو غيرنا . وقـد بينا باختصار ، من اسبابه ووسائل علاجه ، ما يمكن الاسترشاد به اذا اردنا علاج هذه الحالة فى بـلادنا علاجا ناجعا .

وقد ارتأت حكومتنا تخفيف حالة الغلاء فى مصر فاصدرت امرا عسكريا فى فبراير سنة ١٩٥٠ يفرض على المؤسسات الاهلية زيادة عـــلاوة الغلاء . وابقت على ثمن الخبز دون زيادة . واستولت على بعض رتب القطن التى تلزم لاستهلاك مصانع الغزل والنسيج معاونة على وضع حد لاسعار المنسوجات الشعبية . والغت الرسوم الجمركية على بعض اصناف من المواد الغذائية . وزادت فى الوقت نفسه رسوم بعض المواد ذات الاستهلاك العادى كالدخــان وبعض المواد الاخرى .

وقد رأت الحكومة ان تفيــد ايضا من ارتفاع اسعار القطـــن فضاعفت فى شهر يناير ١٩٥١ رسم الصادر . واحتملت السوق هـذا الاجراء .

ولا يفوتنا ان نشير هنا الى ما انتاب سوق القطن من مآخذ كان لها وقع سىء . وقد تدخلـــت الحكومة فى الامر تدخلا كان مثار نقاش طويل . وكل ما نرجوه ان تظل سوقنا محتفظة بسمعتهـــا وبالثقة فيها وان تتجنب دائمـــا المغامرات التى تضر ولا تجدى نفعا

أما ميزاننا التجارى فقد سجل فى سنة ١٩٥٠ عجزا كبيرا ، فان وارداتنا ـ حسب الاحصاءات التى امكن الحصول عليها ـ قد بلغت ٢١٢ مليون جنيه . بينما بلغت الصادرات ١٧٥ مليون جنيه ، وفى ذلك عجز يقرب من ٣٧ مليون جنيه مقابل عجز قدره ٤٠ مليون جنيه فى العام الذى قبله اى ان ظاهرة العجز قد تكررت على التوالى رغم ارتفاع اسعار القطن ـ كما قدمنا ـ ارتفاعا كبيرا

ان موازنة الميـــزان التجـارى ضرورة لا غنى عنها . الا ان الظروف الحاضرة قد تــبرر التوســع فى الاستيراد بشرط ان يكون مقصورا على الضرورى من المواد الانتاجية كالماكينات والخامات وبعض السلع اللازمة لزيادة الانتـاج الـزراعى والصناعى ، والا يتناول الكثير من أدوات الزيـنة والتـرف التى نستوردها الان . فنحن نتساءل : **هل من الضرورى ان نشجع استيراد تلك المقادير الكبيرة من ارقى واغلى انواع السيارات ، حتى ازدحمت بها طرقات القاهرة والاسكندرية والمدن الاخرى بصورة جعلت تنظيم المرور فى هذه البلاد صعبا عسيرا؟.**

وهل من الضرورى أن نستورد تلك الكميات من الخضروات والاغذية المحفوظة مع ان فى استطاعتنا ان نزيد من انتاج الخضروات فى بلادنا بل فى استطاعتنا ان نصدر منها غير قليل فى الاوقات الملائمة ، اذا نحن اهتممنا بزراعة الجـيد منهـا ، ونظمنا تسويقها ، واعددنا لهـــا برنامجا محكما للتصدير .

يسرنا ان نذكر هنا ان تسوية ارصدتنا الاسترلينية ، التى تمت أخيرا ، تعتبر فى الظروف الحاضرة تسوية مرضية . وقد اسفرت عن الاسس الاتية :

فقد اتفق على ان يفرج عن ١٥٠ مليون جنيه من ارصــــدة مصر الاسترلينية وفقا للتدابير المتفق عليها فيتم الافراج عن ٢٥ مليون جنيه استرلينى بمجرد التوقيع على الاتفاق ، ومن ذلك ١٤ مليون جنيه ستحول الى دولارات . وسيفرج بعد ذلك عن ١٠ ملايين جنيه كل سنة لمدة تسع سنوات ابتداء من اول يناير سنة ١٩٥٢ كما سيفرج بالاضافة الى ذلك عن خمســـة ملايين جنيه كل سنة اعتبارا من أول يناير سنة ١٩٥١ (وذلـك فى حدود ٣٥ مليون جنيه كلما هبطت جملة الارصدة الباقية فى الحسابات رقم ١ عن ٤٥ مليون جنيـــه) . وستسهل حكومة المملكة المتحدة توريد المنتجات البتــرولية ـ باستثناء زيوت التشحيم ـ لمصر مقابل الدفع بالاسترلينى مـــن الحساب رقم ١ فى حـــدود ١١ مليون جنيه كل سنة تسليم الموانىء المصرية لمدة عشر سنوات تبتدىء من سنة ١٩٥١ . كما قد اتفق على أن ينظر فى ســـداد الباقى مـن الارصدة وقدره ثمانون مليون جنيه دون تخفيض قبل نهاية مدة هذا الاتفاق فى سنة ١٩٦١

الميزانية

من الاطلاع على الميزانية المعروضة على حضراتكم يظهر لاول وهلة زيادة رصيد الاموال الحـــاضرة فى باب «النقود بالصندوق وفى البنــوك ولدى المراسلين» عما كان عليه فى الميزانية السابقة . وليس معنـى ذلك ان نشاط اعمال مصرفكم قد قل ، بل ان مرجع ذلك يعود الى ظروف موسم القطن التى اقتضت هذا العام توفير ما يلزم من الاموال لحركة التصدير التى زاد نشاطها فى نهاية العام الماضى وبداية العام الحالى مع ما صاحب هذه الحركة من ارتفاع فى أثمان القطن ادى الى زيادة طلبات العملاء ، هذا فضلا عما نراه من ان الظروف الدوليـة الحاضرة تستدعى الاحتفاظ بقدر من النقد الحاضر اكبر منه فى فترات الاستقرار .

ومما يتميز به هذا العام انوفق مجلس الادارة الى انهاء الخــلاف الذى كان بيننا وبين مصلحـــة الضرائب بخصوص الضرائب على الارباح الاستثنائية . فقد تمت تسوية ودية سدد بمقتضاها مـــا استحق من تلك الضرائب حتـــى سنة ١٩٤٥ كما اتفق على تطبيق نفس الاسس التى تمت بها هذه التسوية للسنوات من ١٩٤٦ الى ١٩٤٩

وبهذه المناسبة لا يسعنا الا ان ننوه بالروح الطيبة التى ابـدتها الحكومة أبان مفاوضات هـــذه التســوية والتى دلت على مــا لمؤسستكم القومية من تقدير لدى اولى الامر ومن مقام ملحــوظ فى الاقتصاد الاهلى .

قرارات
الجمعية العمومية العادية لمساهمى «بنك مصر» المنعقدة بدار البنك
فى يوم الخميس ٢٩ مارس سـنة ١٩٥١

قررت الجمعية العمومية بالاجماع ما يأتى :

اولا ـ التصديق على تقريـــر مجلس الادارة وعلى الميزانيـــة والحسابات للسنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٥٠ واخلاء طرف اعضاء مجلس الادارة من كل مـــا يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة.

ثانيا ـ الموافقة على توزيـــع الارباح كاقتراح مجلـــس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين قرشا عن كل سهم ـ بدون اســـتقطاع ضرائب ـ مقابل تقديم الكوبــون رقم ٢٨ مصحوبا بالسهم الى بنك مصر او احد فروعه ابتداء من يوم الاربعاء ٤ ابريل سنة ١٩٥١

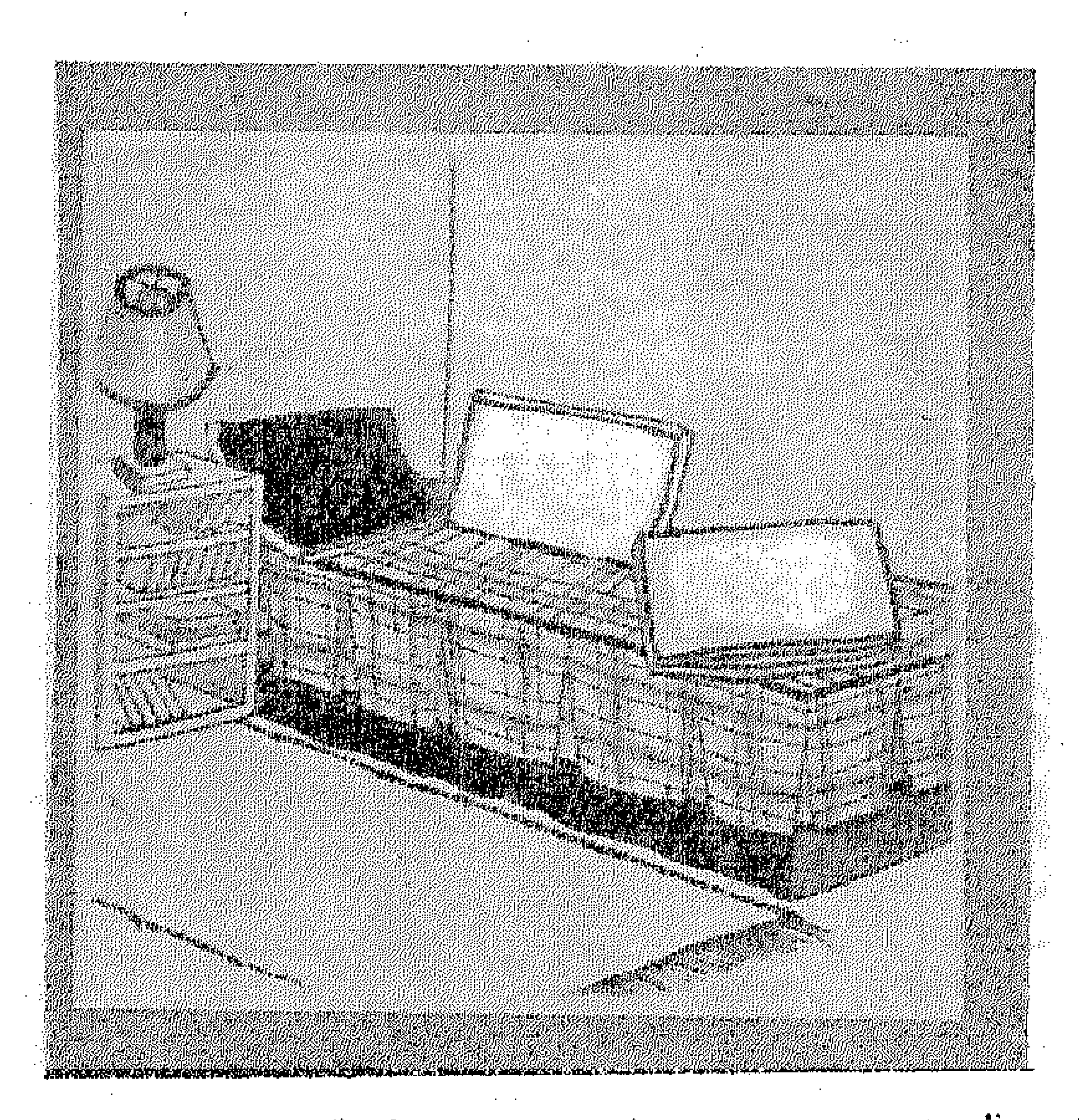
ثالثا ـ اعتماد تعيــين حضرة صاحب السعادة احمد محمد عبود باشا وحضرة صاحب العزة محمد رشدى بك عضوين بمجلس الادارة .

رابعا ـ اعادة اختيار حضرات اعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهــم وهــم حضرات اصحاب الرفعة والسعادة والعزة :
دكتور حافظ عفيفى باشا . عبد القصود احمد باشا . خليل على الجزار بك . على ماهر باشا . مراد وهبه باشا .

خامسا ـ اعادة تعيين مكـــتب الخبراء «هيــوات وبريدســـون ونيوبى» مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥١ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد اتعابه .

ـ مفارش صغيرة مطرزة بخيوط ملونة . المقعدان مفرودان ويتسعان لشخصين .

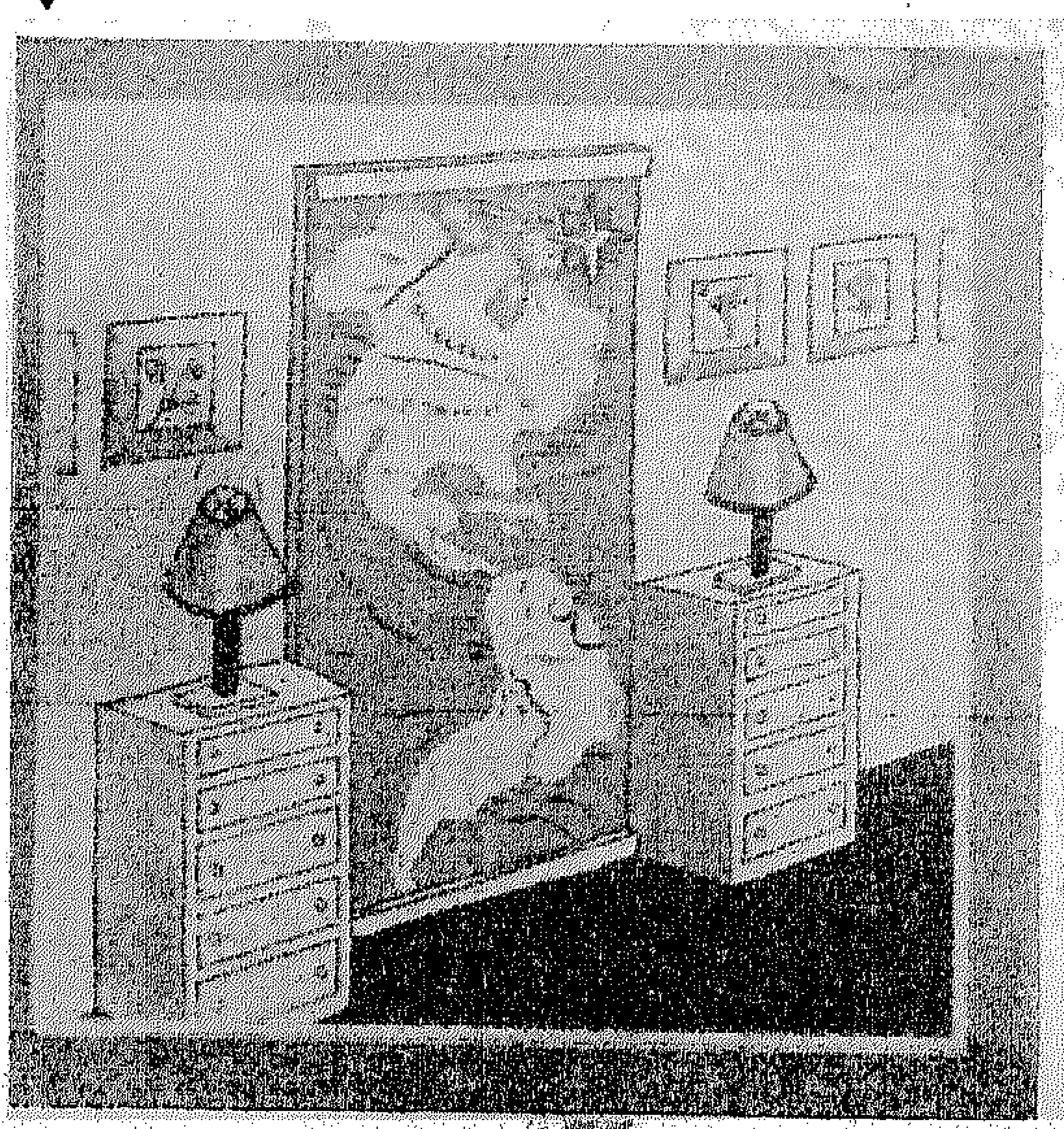
ـ تنزلق المائدة الى أن يصل أحد طرفيها الى المستوى المطلوب ثم يرفع الطرف الثانى بواسطة الحامل .

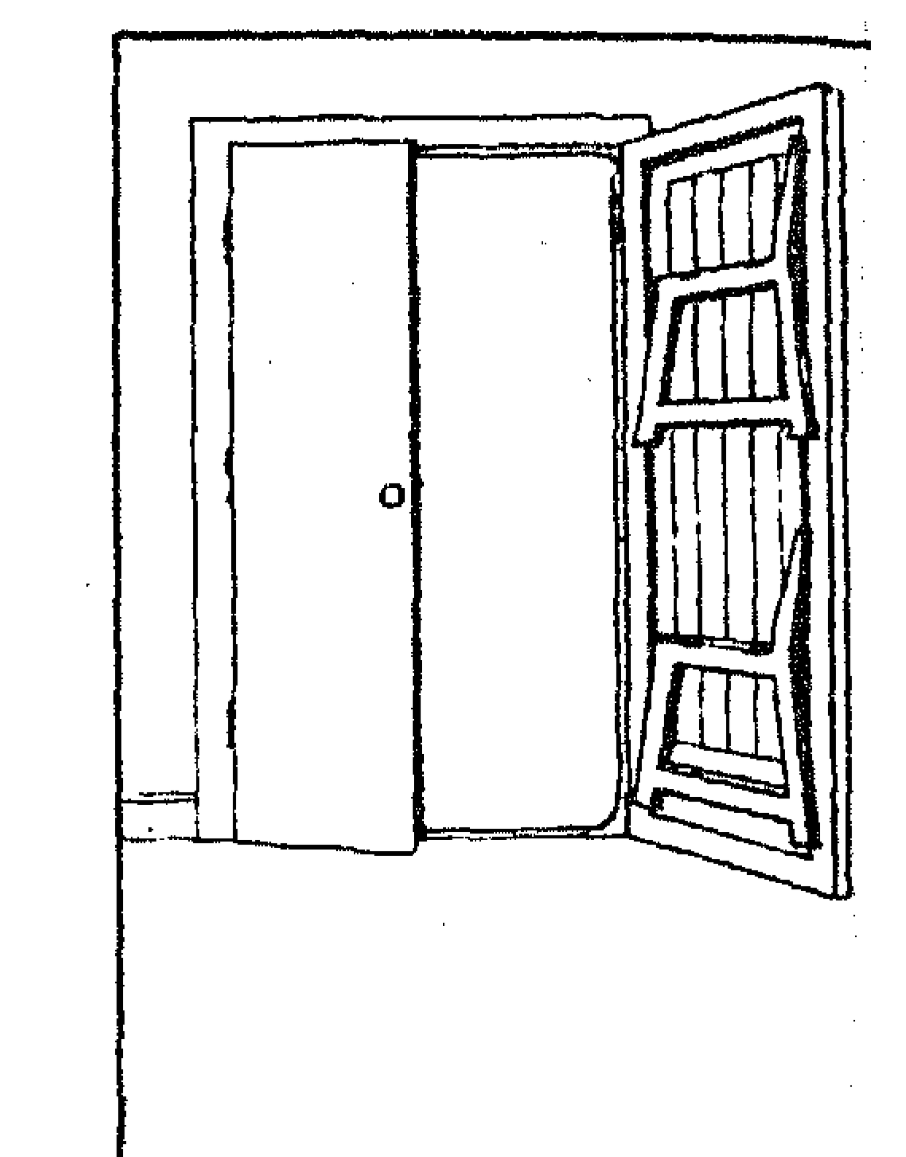


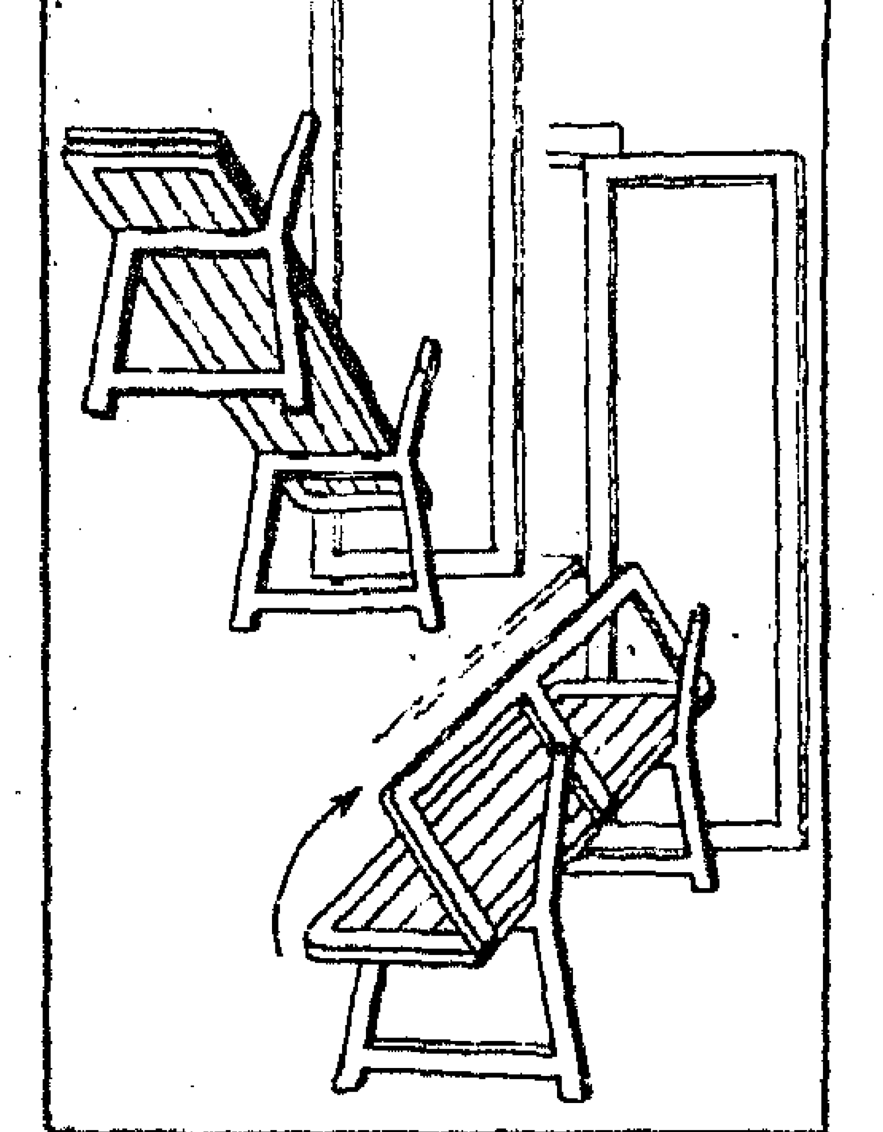
ـ اللوحة وقد رسم على ظهرها خريطة من الخرائط أو صورة جميلة وقد ثبتت الى الحائط بين الحاملين .

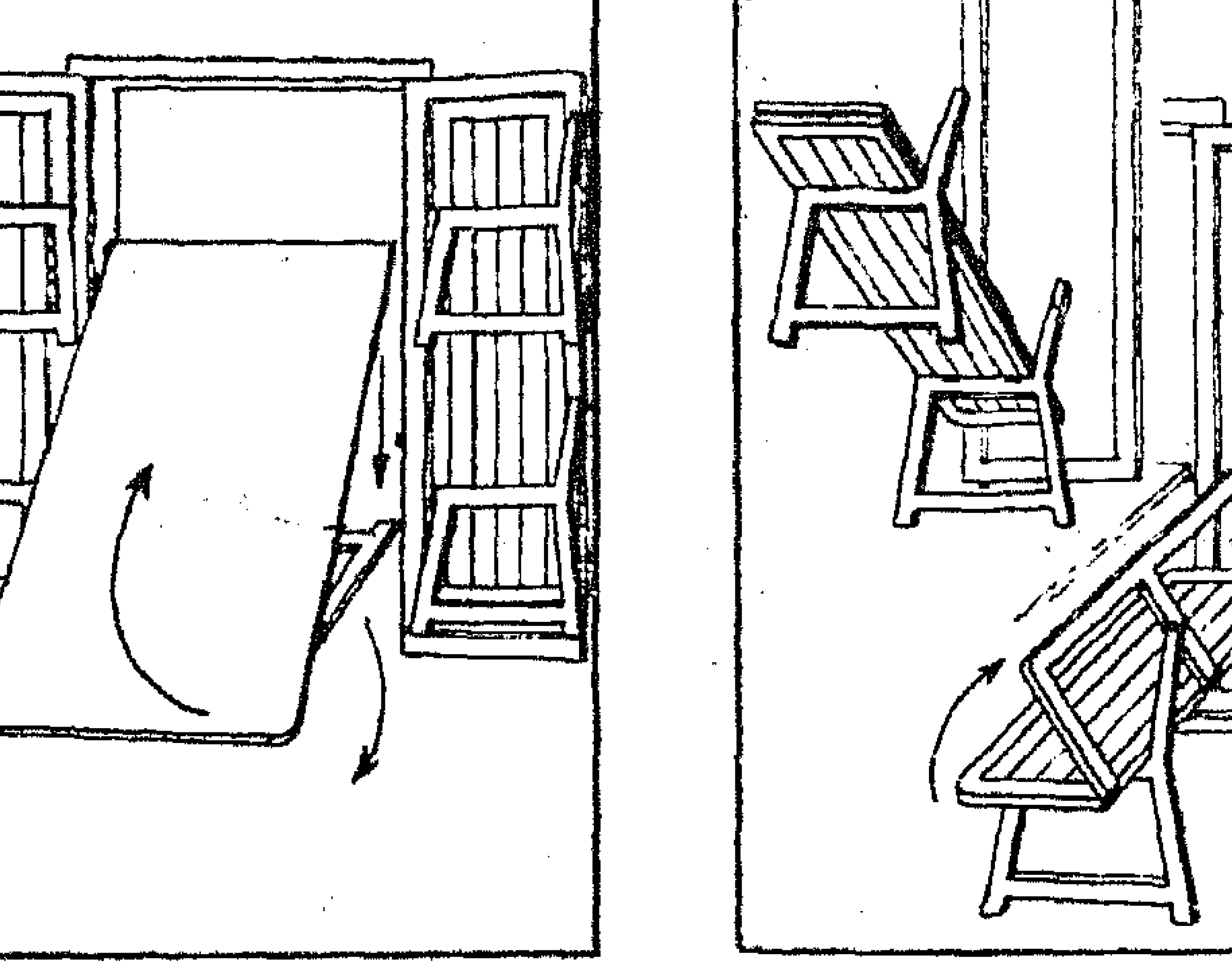
ـ اللوحة أثناء العمل وقد وضعت على الحاملين وضعا دون الاستعانة الا بثقلها .

ـ الحاملان خارج ساعات العمل يصبحان مكتبة أو شيفونير أو دولاب لوضع لعب الاطفال .









اقضى على أزمة المساكن

ان أزمة المساكن هى الافة التى تعكر صفو حياتنا **بأن تضطرنا الى السكن فى حيز ضيق للغاية • وحل هذه المشكلة يقتضى منا ابتكار أثاث يشغل أقل مساحة ممكنة • وقد طلبت (بنت النيل) الى أحد صانعى الاثاث أن يقدم لقارئاتها أثاثا يمكن استعماله لاكثر من غرض •**

١ ـ ركن الطعام :

ان الفضاء ضيق فى بعض المساكن الى درجة لا تسمح بتأثيثهـا تأثيثا عاديا •• والاثاث الذى نقدمه هـو عبارة عن مائدة ومقاعد قابلة للثنى

بيد أن هذا الحل لايصلح للعائلات الكثيرة الاعضاء • انه لا يصلح الا لاربعـة أشخاص هذا ان وضعت ربة المنزل فى متناول يدهامائدة أخرى صغيرة تتدحرج على عجلات لتوضع عليها الصحون المستعملة •

يكسى سطح المنضـدة والاعمدة بمادة البلاستيك القريبة الشبه بالمطاط سهلة الصيانة • ويمكن وضع أمام كل شخص مفرش صغير مطرز بالخيوط الملونة •

٢ ـ منضدة لكل شئ :

لا بد لنا من منضدةكبيرة لتفصيل الملابس أو لفرد خريطة من الخـرائط أو للكتابة والرسم ولكنهـا لو تركت هكذا فانها ستشغل حيزا كبيرا من الغرفة •

علينا اذن أن نصـمم منضدة ان نزعت من حواملها التى ترتكز عليها أصبحت لوحة لا أكثر ولا أقل• وهذه اللوحة يمكن وضعها تحت ديوان كما ينزلـق الدرج ويمكن وضع هذه اللوحـة واقفة على حائط أو باب •

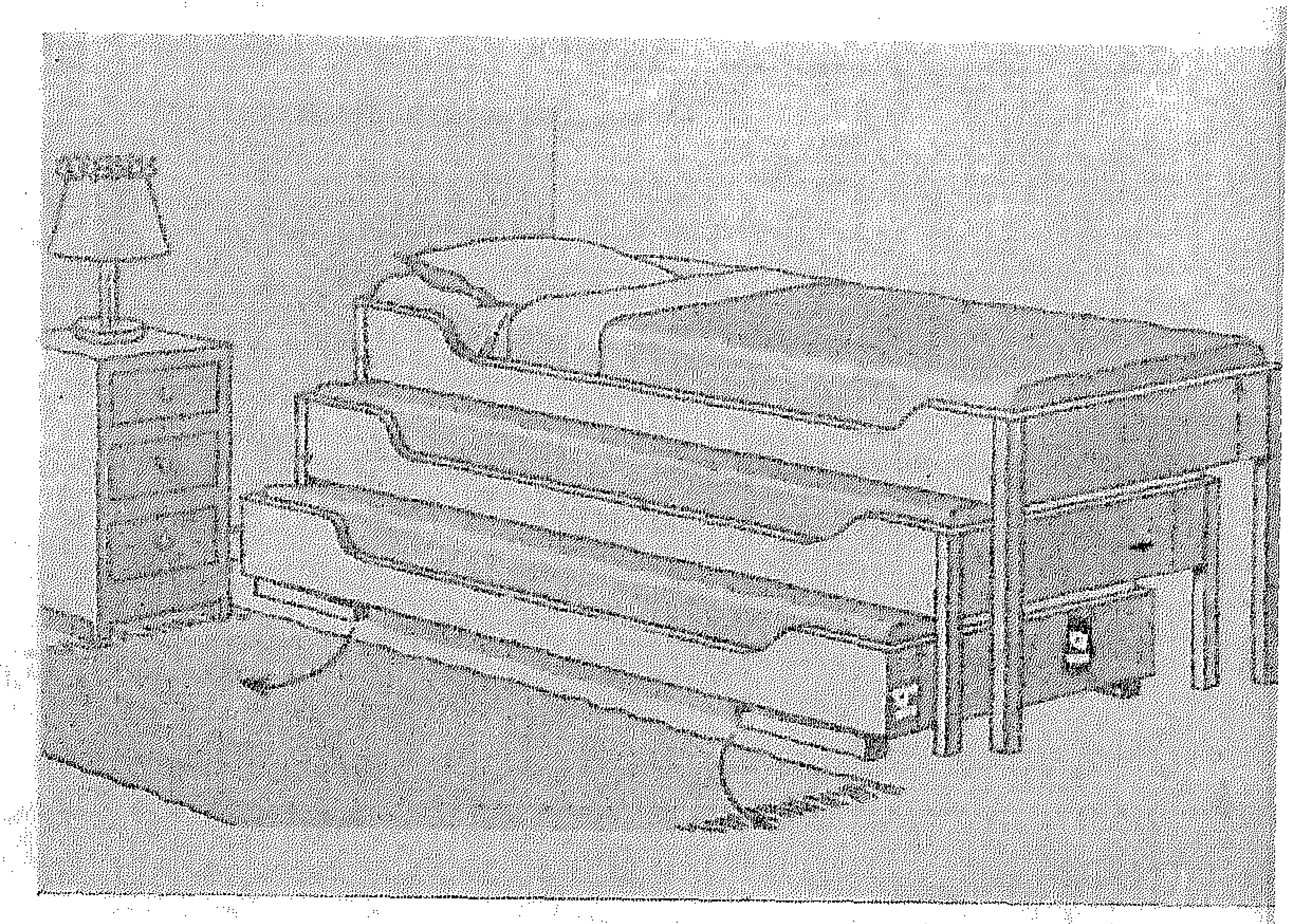
ويجب أن تكون هذه اللوحة ثقيلة بحيث تثبت من تلقـاء نفسها وبواسطة ثقلها على الحـاملين دون أية معونة أخرى • ويمكن تصميمها على أن يكون لها وجهـان واستعمالان

أما الحاملان فيمكـن استخدامهما لوضع الكتب أو الفضية أو الصينى الخ •••

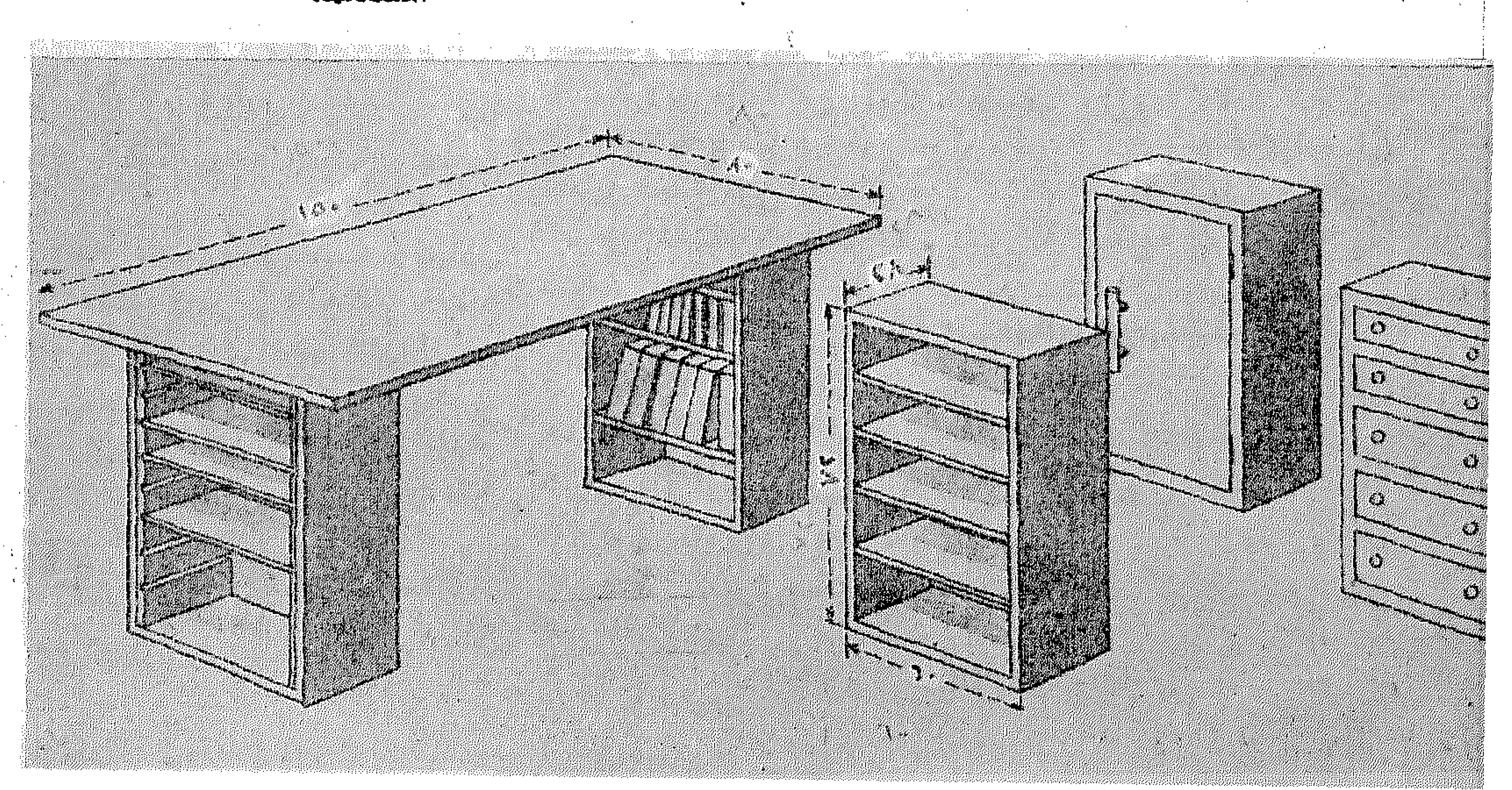
٣ ـ سراير الاولاد :

يجب أن تترك أكبر مساحة من غرفة الاطفال خالية لتتيح لهم فرصة التحرك فيها دون أن يعيقهم عائق •

وللوصول الى هذا الغرض لا بد من ايجاد أسرة (سراير) تحت بعضهـا البعض • ولنفرض أن عـدد الاسرة المطلوب ثلاثة فتكون مساحة الملة الاولى ١٩٠ × ٧٥ والملة الثانية ١٨٠ × ٧٥ والملـة الثالثـة ١٧٠ × ٧٥ • أما الارجل فمساحتها ٤ × ٤ وقد ركبت على عجـلات • وأرجل السرير الاسفل تثنى لينزلق تحت السرير الاوسط ويبلغ ارتفاع السرير الاعلى ٥٣ سم أما السريـران الاخران فيبلـغ ارتفاعهما ٣٦ سم •



أثناء النهار انزلقت الاسرة الواحد تحت الاخر وغطيت بغطاء من قماش الاسكوتش
ـ أما فى الليل فقد وضعت الاسرة الثلاثة الواحد بجانب الاخر بعد فرد أرجل السرير الموجـود فى أسفل بحيث يصير ارتفاعه ٣٦ سم





للسيدة حكمت صبحى

بودنج فتات الكعك الاسفنجى والشكولاتة

المقـــادير :

٣ ملاعق كبيرة فتات كعك اسفنجى أو بسكوت سافواى
ملعقة كبيرة سكر بودرة
نصف رطل لبن
ملعقتان كبيرتان دقيق
ملعقتان زبدة
ثلث رطل شيكولاتة
بيضتان
نصف ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقـــــة :

١ ـ ابشرى الشكولاتة ثم أضيفيها الى اللبن وترفع فوق النار الهادئة حتى تتحلل ثم تترك لتبرد .
٢ ـ حلى الزبدة وأضيفى اليها الدقيق وتقلب على النار لمدة دقيقة مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق ثم أضيفى اليهما اللبن الممزوج بالشكولاتة ويقلب جيدا .
٣ ـ أضيفى فتات الكعك أو فتـــات البسكوت الى الصلصة السابقة وقلبى الجميع فوق النـــار الهادئة حتى يغلظ قوام الخليط ويترك جوانب الاناء
٤ ـ يرفع من على النار ويترك ليبرد قليلا
٥ ـ افصلى زلال البيض عن الصــــفار ثم أضيفى الصفار الى الخليط السابق وكذا الفانيليا ويقلب الجميع ليمتزج
٦ ـ اضربى زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف بخفة الى الخليط السابق ويقلب
٧ ـ ادهنى قالبا مستديرا بالسمن ثم بطنيه بورقة شفاف ثم ادهنى الورقة أيضا جيدا بالزبد
٨ ـ صبى المزيج فى القالب المعد ثم يطهى فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة أو يمكن طهيه على البخار لمـدة ساعة ونصف
٩ ـ يقلب فى طبق بللورى مسـطح وتصب فوقه صلصة الكستردة الآتية ويقدم كما هو موضح بالرسم .

تورتة الكســـاتا

المقـــادير :

ثلث رطل زبده
ثلث رطل سكر بودره
٢ بيضتان
٨ أوقيات دقيق
٢ ملعقتان صغيرتان خميرة بيكنج بودر
من ٤ ـ ٦ ملاعق كبيرة لبن
١ ملعقة كبيرة كاكاو
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
٤ ملاعق كبيرة مربى
مقدار نصف رطل من عجينة الفندان التى ستوضح بعـد لتغطية التورتة

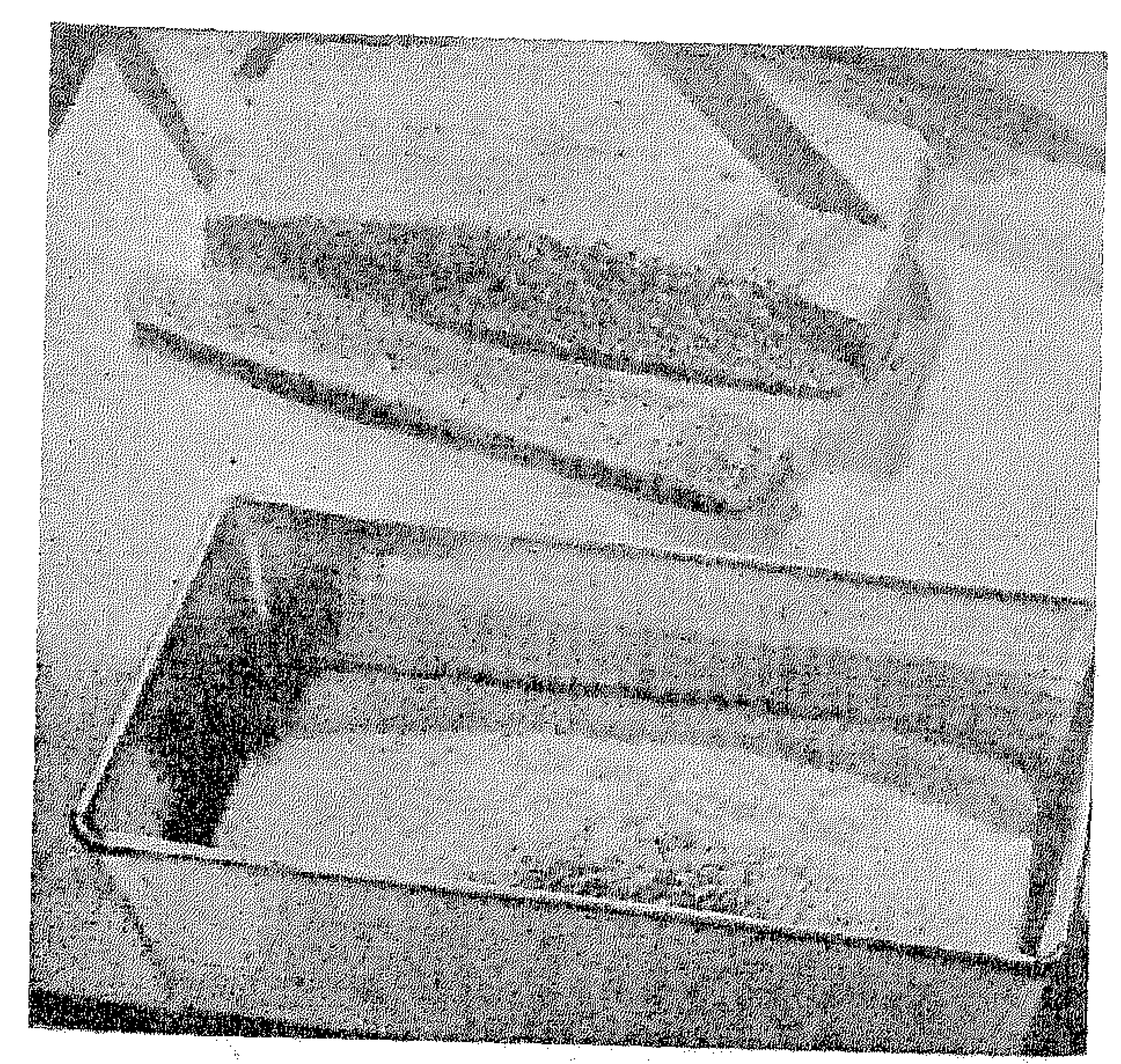
الطريقـــة :

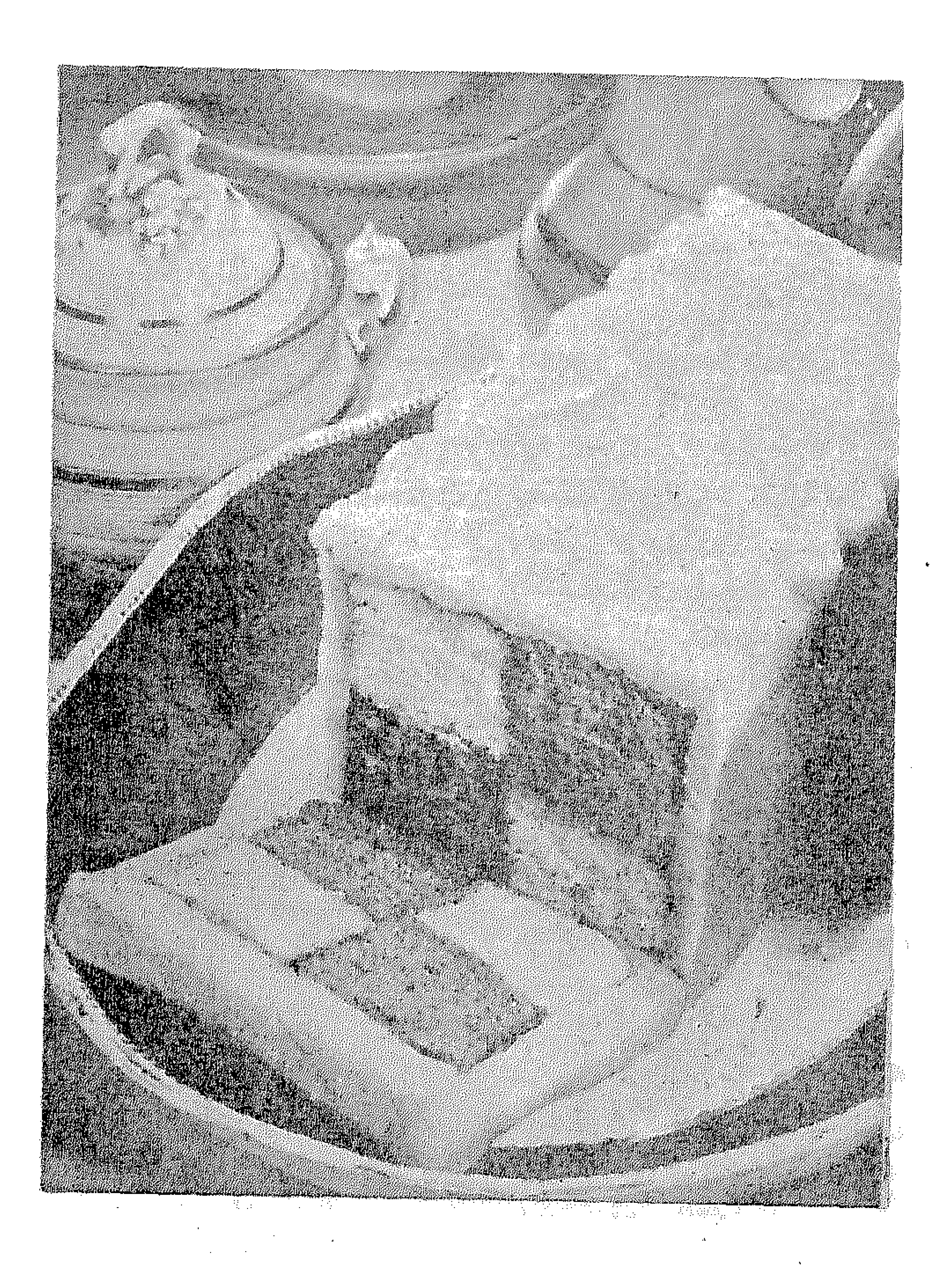
١ ـ ضعى الزبدة والسكر معا فى سلطانية ويضربان معا حتى تصير هشة كالكريمة ثم أضيفى اليها البيض واضربى الجميع جيدا
٢ ـ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الخميرة ثم أضيفيه بالتبادل مع اللبن الى خليط الزبد والسكر وأمزجى الجميع جيـدا حتى تحصلى على عجينة متوسطة الليونة سهلة النزول من الملعقة .
٣ ـ اقسمى العجينة الى قسمين وأضيفى الى أحدهما مقدار الكاكاو مع اضافة قليل من اللبن لتحتفظى بقوام العجينـــة الصحيح ، وأضيفى الى النصف الاخر مقدار الفانيليا
٤ ـ صبى كل قسم من أقسام العجينة فى قالب مستطيل مستقل كالموضح بالرسم رقم ١ بعد دهنهما جيدا بالزبدة ثم يخبزان فى فرن ساخن لمدة نصف ساعة حتى ينضج الكعك
٥ ـ بعد اتمام نضج الكعكتين تنزعان برفق من القوالب واتركيهما فوق منخل سلك حتى يبردا تماما
٦ ـ ساوى كل كعكة بالسكين ثم شقى كل منهما الى نصفين عرضا ثم قطعى كل كعكة الى قسمين طولا كما هو موضح بالرسم رقم ١
٧ ـ ادهنى شرائح الكعك بالمربى بعد تدفئتها قليــلا لتسهل لك العمل مستعملة السكين فى هذه المرحلة . ثم رتبى شرائح الكعك فوق بعضها بالتبادل (قطعة من كعكة الشكولاتة وفوقها قطعة من كعكة الفـــانيليا) وبجـــانب الشكولاتة قطعة من كعكة الفانيليا وفوقها قطعة من كعكة الشكولاتة) كما هو موضح أمامك بالرسم رقم ٢ ثم اضغطى عليها بخفة حتى تلتصق وتتماسك الاجزاء ببعضها بواسطة المربى المحشوة بها ثم غطى التورتة بعجينة الفندان الاتية :

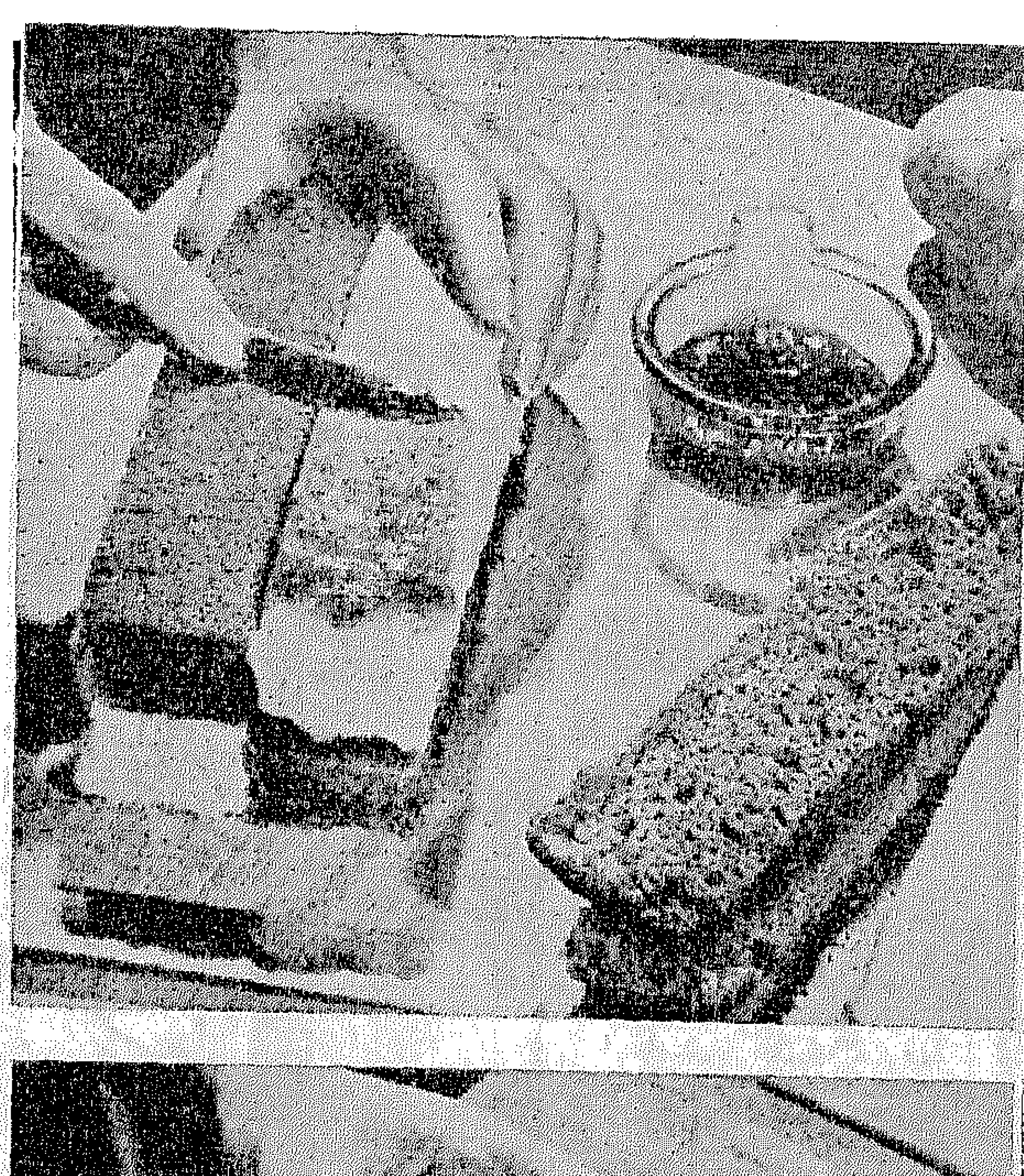
عجينة الفندان وطريقة استعمالها فى تغطية التورتة

المقـــادير :

ثلث رطل دقيق سمولينا
١ كوب ماء
٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة
نصف بيضه
قليل من روح اللوز
بضع نقط من اللون الاخضر









الطريقـــة :

١ ـ سخني الماء وأضيفي اليه السمولينا مع التقليب السريع ثم ارفعيه فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق حتى ينضج الدقيق ثم يرفع عن النار

٢ ـ اضربي البيضة وتضاف للخليط السابق وكذلك السكر وروح اللوز وأعيدي الجميع فوق النار لمدة دقيقتين فقط لتنضج البيض ولاحظي أن تحصلي على عجينة يسهل فردها بسهولة ثم أضيفي اليها اللون الاخضر الخفيف ليصير لونها كلون الفسدق ثم اتركي العجينة تبرد ثم استعمليها في تغطية التورتة السابقة كالاتي :

طريقة استعمالها في تغطية التورتة السابقة :

٣ ـ افردي العجينة الى شكل مستطيل ثم قطعيها الى ٤ أقسام طولا ٠

٤ ـ ضعي الكعكة السابق عملها فوق جزء من عجينة الفندان السابقة ثم غطي جانبي الكعكة كذلك كل جنب بقطعة من عجينة الفندان وغطي أخيرا السطح بالجزء الرابع كما هو مبين لك بالرسم رقم ٣ واضغطي بخفة حتى تلتصق عجينة الفندان بالكعكة وتكسوها تماما ٠

٥ ـ لفي التورتة بعد تغطيتها بعجينة الفندان كما سبق في ورقة شفاف واتركيها في مكان بارد لليوم التالي أو لساعات متعددة

٦ ـ عند التقديم ضعي التورتة فوق طبق بللوري مستطيل مفروش بورقة دانتيلا وقدميها كما هو موضح بالرسم رقم ٤

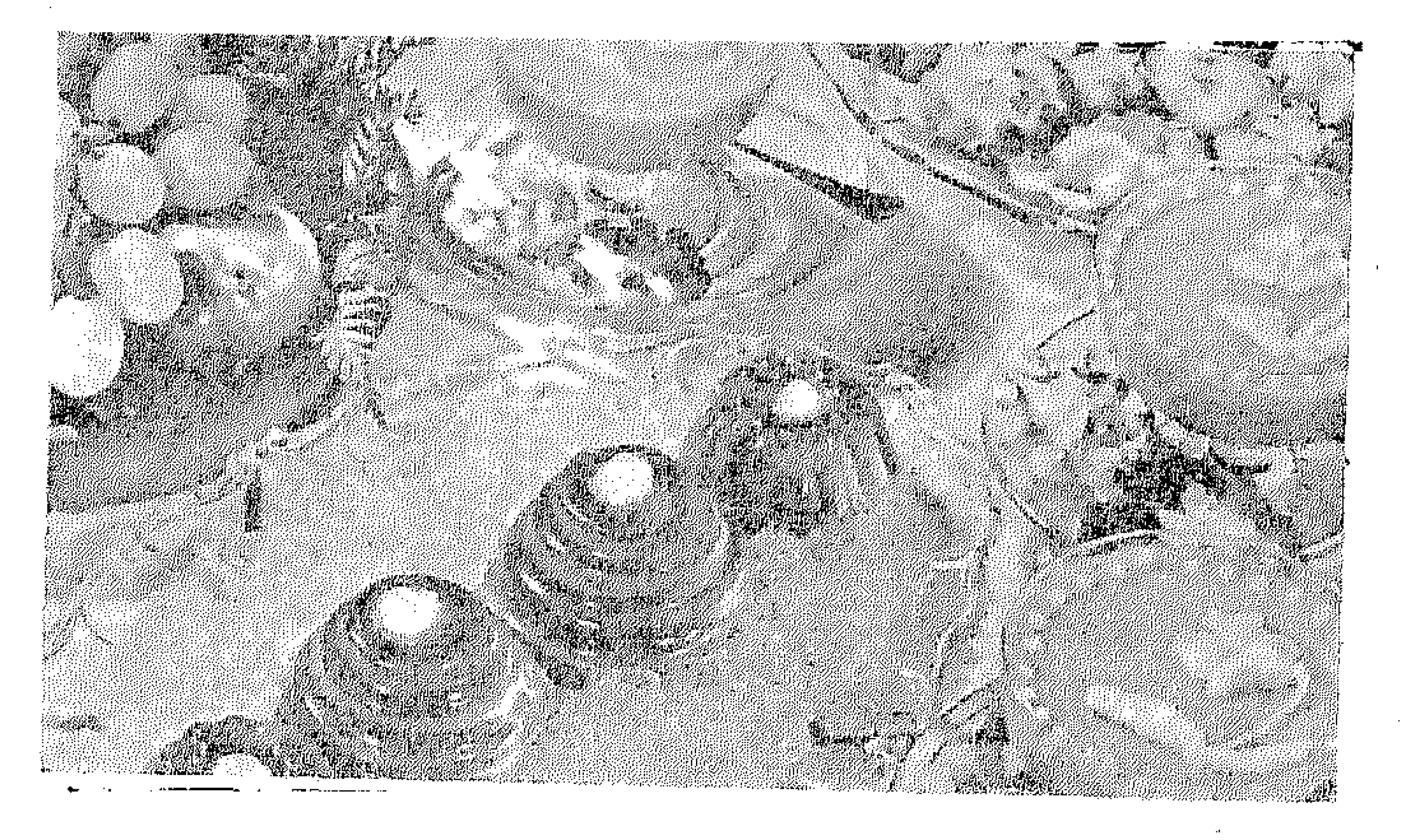
حلوى الصيف المثلجة

الحلوى المثلجة لذيذة ومستحبة فى فصل الصيف وهى سهلة الصنع اذا استعملت مسحوق الجيلاتين أو قوالب الجيلاتين المستحضرة الجاهزة من هذه الحلوى المثلجة البسيطة والموضحة أمامك بالرسم

الماظية القهوة

المقادير :

ثلاثة أرباع أوقية مسحوق جيلاتين	نصف كوب قهوة ثقيلة مصفاة من الرواسب
٣ ملاعق كبيرة من ماء ساخن	نصف كوب لبن
ملعقة كبيرة (١ أوقية)	سكر يكفى للتحلية
مسحوق الكستردة أو	بضع نقط فانليا
دقيق الكورن فلور	نصف كوب كريمة لبانى



الطريقة :

١ ـ حلى الجيلاتين فى الماء الساخن حتى تذوب تماما

٢ ـ اخلطى اللبن والقهوة معا ثم حليهما بالسكر

٣ ـ ضعى مسحوق الكستردة أو دقيق الكورن فلور فى سلطانية ويحلل بقليل من مزيج اللبن والقهوة البارد ثم ضعى باقى مقدار اللبن فوق النار ليغلى

٤ ـ صبى مزيج اللبن والقهوة وهو يغلى فوق الدقيق المحلل مع التقليب المستمر السريع ثم يوضع فى كزرولة فوق نار هادئة مع التقليب لمدة ٣ ـ ٥ دقائق كما فى المهلبية حتى ينضج الدقيق ثم اضبطى الطعم وأضيفى الفانليا ثم أضيفى الجيلاتين المحللة مع التقليب السريع المستمر ويترك المزيج ليبرد ببطء مع تقليبه من حين لاخر لعدم تكوين سطح ٠

٥ ـ اضربى الكريمة جيدا حتى يغلظ قوامها وتتماسك تماسكا هشا واحذرى شدة الضرب حتى لا تفسد منك وتتحول الى زبد ثم تضاف فورا الى المزيج السابق وتقلب بخفة ٠

٦ ـ صبى الالماظية فى قالب مبلل بالماء البارد أو قوالب صغيرة متعددة بحسب عدد الآكلين وتترك فى الثلاجة أوحول الثلج حتى تجمد

٧ ـ قبل التقديم مباشرة تقلب الالماظية فى طبق بللورى وزخرفى سطح كل بقطعة من الكريمه شانتيه كما هو موضح بالرسم ولاحظى الطريقة الصحيحة فى قلب الالماظية كما سبق أن أرشدتك اليها وهى غمس القالب فى ماء دافىء بحركة سريعة جدا ثم يجفف ويقلب فوق الطبق البللورى ٠

اشتراكات بنت النيل
ترسل الى ادارة المجلة ٤٨ شارع قصر النيل
القاهرة ـ تليفون : ٤٩٦٦٨ ـ ٤٠٦٨٤

الفاكهة بالماظية

المقادير :

علبة فواكه أو نصف أقة فاكهة طازجة
أوقية مسحوق جيلاتين
نصف كوب ماء ساخن
نصف رطل لبن (١ كوب) سبق غليه
سكر للتحلية
لون حسب الرغبة
نكهة حسب الرغبة (روح لوز ، أو فانليا أو ورد أو فراولة أو مشمش الخ .

الطريقة :

١ ـ صفي الفاكهة من العصير ، وفي حالة استعمالك فاكهة طازجة جامدة مثل التفاح أو الخوخ فاسلقيها بخفة في قليل من الماء والسكر حتى تنضج مع الاحتفاظ بشكلها واحذري شدة طهيها حتى لا يفسد شكلها ثم صفيها من الشراب على ألا يزيد مقدار هذا الشراب عن كوب واحد (أى نصف رطل) .

٢ ـ حلي الجيلاتين في مقدار الماء الساخن وقلبيها حتى تذوب تماما .

٣ ـ أضيفي نصف مقدار الجيلاتين المحللة الى مقدار اللبن ثم يحلى بالسكر وأضيفي اليه النكهة المرغوبة ثم لونيه باللون الذى يتفق مع نوع الفاكهة المستعملة ولاحظى أن تكون الالوان خفيفة .

٤ ـ أضيفي النصف الاخر من الجيلاتين المحللة الى مقدار عصير الفاكهة وهو نصف رطل (أى كوب واحد) وصبيه في قالب أو طبق عميق مبلل بالماء وضعيه في الثلاجة أو حول الثلج ليبرد .

٥ ـ صبي الماظية اللبن الملونة في كاسات بللورية أو أكواب بشرط الا تملئى كل كوب أكثر من نصفه ثم اتركيها في الثلاجة أو حول الثلج لتجمد .

٦ ـ عند التقديم : قطعي الفاكهة الى قطع متوسطة مناسبة وضعيها في الاكواب فوق الالماظية المتجمدة في شكل هرمى أما ألماظية شراب الفاكهة فتنزع من الطبق أو القالب وافرميها بسكين حاد فوق ورقة مبللة بالماء الى قطع صغيرة لتصير في شكلها كقطع الزجاج المتبلور ثم ضعيها في شكل هرمى فوق قطع الفاكهة لتغطيها ثم تقدم مثلجة .

الكعك الاسفنجى بالكستردة والفواكه

من الاصناف اللذيذة وهى سهلة الصنع جدا واقتصادية لا سيما اذا كان لديك بالمنزل بقايا من البسكوت أو الكعك الاسفنجي وكذلك بقايا متخلفة من الفاكهة فيمكنك من هذه البقايا كلها عمل صنف شهى لذيذ لا سيما فى فصل الصيف .

المقادير :

كتلة اسفنجية أو ربع كيلو بسكوت سافوى أو بقايا من كعك أو بسكوت اسفنجى متخلفة
فواكه حسب الرغبة والموسم أو فواكه علب محفوظة حسب رغبتك
قليل من المربى
رطل لبن
ملعقة كبيرة مسحوق الكستردة
سكر للتحلية
كريمه لبانى مخفوقة للتجميل

الطريقة :

١ ـ قطعى الكعكة الاسفنجية الى شرائح أو قطع مناسبة

اشتراكات بنت النيل

مليم	
٥٠	فى مصر والسودان
٧٠	فى البلاد العربية
١٠٠	فى أمريكا

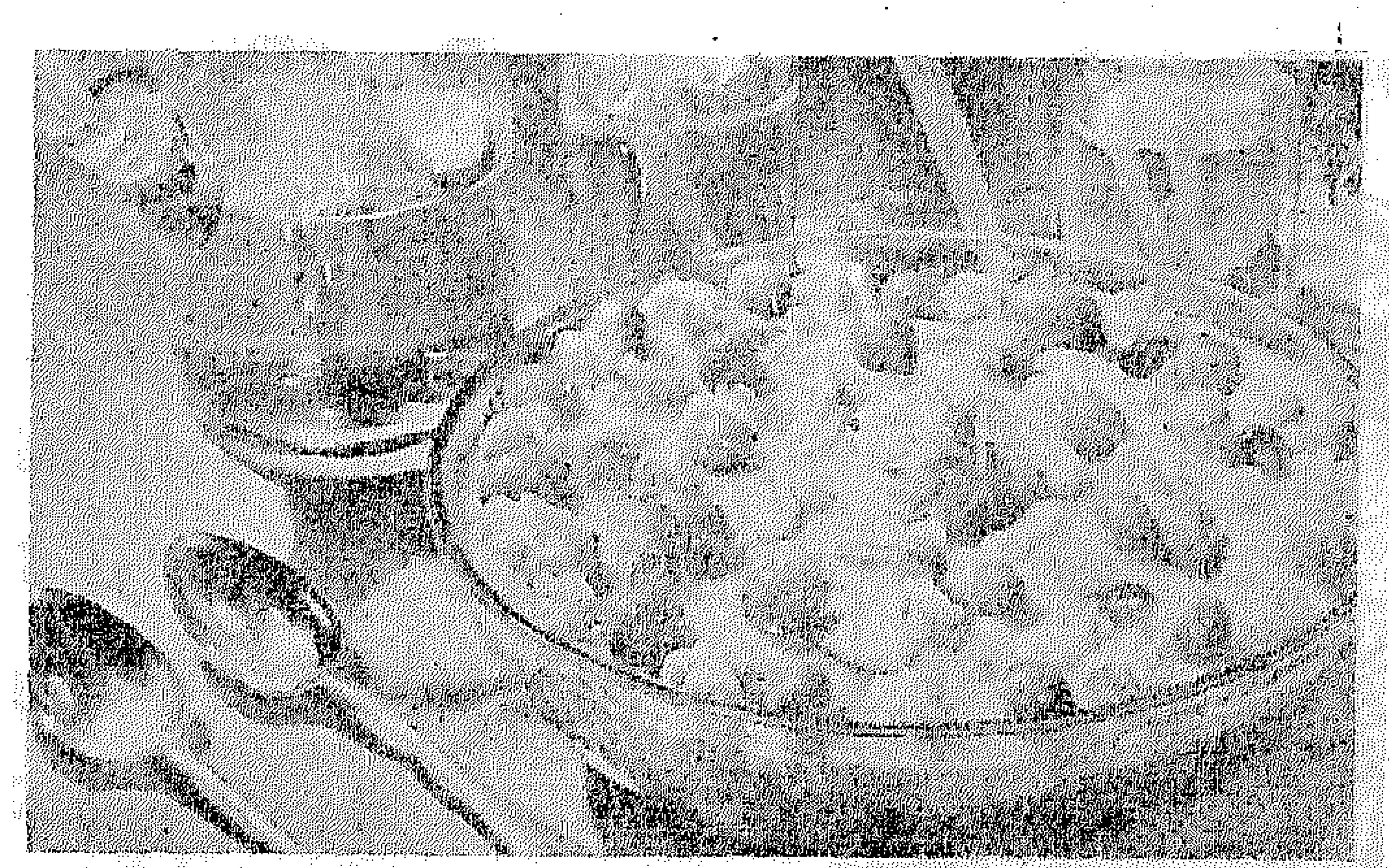
ترسل الاشتراكات الى دار بنت النيل
٤٨ شارع قصر النيل ـ القاهرة : مصر

ثم شقى كل قطعة الى نصفين عرضا وتفرد كل قطعة بطبقة من المربى ٠

٢ ـ حضرى الفاكهة الموجودة عندك كل حسب نوعه وتقطع الى قطع مناسبة والفاكهة ذات النوى ينزع منها النوى ٠ أما اذا استعملت فاكهة جامدة كالتفاح أو الخوخ فيحسن طهيها قليلا فى قليل جدا من المـــاء لتلين ثم احتفظى بماء السلق وحليه بالسكر ٠

٣ ـ رصى طبقة صغيرة من الفاكهة فى قاع طبق بللورى عميق ثم رصى فوقها طبقة من قطع الكعك مع ملاحظة أن يكون السطح المغطى بالمربى لاسفل أى ملاصقا للفاكهة ثم طبقة من الفاكهة ثم باقى مقدار الكعك بشرط ألا يمتلىء الطبق أكثر من ثلثيه فقط ٠

٤ ـ تسقى بقليل من الشراب المتخلف من سلق الفاكهة ان وجد أو تسقى من الشراب المتخلف فى حالة استعمال الفواكه المحفوظة فى العلب ، وفى حالة عدم وجود هذا ولا ذاك فاعملى مقدار كوب من شربات البرتقال أو الفراولة أو أى شربات موجودة عندك بالمنزل . ولاحظى فى هذه المرحلة ان يكون مقدار الشراب المرشوش فوق الفطيرة كافيا فقط لتليينها لانه اذا كثر مقدار الشراب تفتتت الفطيرة أو البسكويت وفسدت النتيجة . ثم اتركى البودنج جانبا لتتشرب العصير فى الوقت الذى تقومين فيه بعمل الكسترده



٥ ـ ضعى دقيق الكسترده فى سلطانية ويحلل بقليل من اللبن البارد ثم ارفعى باقى مقدار اللبن فوق النار ثم حليه بالسكر ٠

٦ ـ أضيفى اللبن المغـــلى الى دقيق الكسترده المحلل مع التقليب المستمر ثم يعاد فى الكزرولة وارفعيه فـوق النار الهادئة مع التقليب المستمر لمدة ٥ ـ ٧ دقائق حتى يغلـظ القوام ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة ثم يرفع من على النار ٠

٧ ـ اضبطى الطعم واضيفى قليلا من الفانليا ان احتاج الامر واتركى الكسترده تهدأ مع تقليبهـا من آن لاخر حتى لا تتكون طبقة على السطح ٠

٨ ـ صبى الكسترده بعد أن تهدأ جدا فى الطبق البللورى فوق الفطيرة والفواكه وتترك البودنج فى الثلاجة حتى يجمد السطح ٠

٩ ـ زخرفى سطح الطبق بالفواكه والكريمة المخفوقـة المحلاة بالسكر بشكل زخرفى يتفق مع سلامة ذوقك ٠

١٠ ـ يترك الطبق فى الثلاجة حتى موعد تقديمه فيقدم مثلجا كما هو موضح بالرسم ٠

طعامك فى مايو

الثلاثاء أول مايو
فاصوليا خضراء مكمورة ، (استعملى بهريز العظم) أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٢ مايو
مســـقعة باذنجان بدون لحم ، ضلمه بالزيت ، سلطة زبادى ، فاكهـــة

الخميس ٣ مايــو
مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، مهلبيـــة

الجمعة ٤ مايــو
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعه ، أرز مفلفـــــل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٥ مايــو
ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهــــة

الاحــد ٦ مايــو
لوبيا خضرا مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـــة

الاثنين ٧ مايــو
طعمية ، سلطة باباغنوج (الطحينة بالباذنجان) ، فاكهـــة

الثلاثاء ٨ مايــو
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهــــة

الاربعاء ٩ مايــو
باميا ويكه ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهـــة

الخميس ١٠ مايو
لوبيا جافة مكمورة (بدون لحم) ، مكرونة ، سلطة خس ، فاكهـــة

الجمعة ١١ مايو
طاجن اللحـــم بالخضر ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهـــة

السبت ١٢ مايو
ملوخية خضراء ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهـــة

الاحــد ١٣ مايو
صينية القرع بالصلصة البيضاء (الباشاميل) ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خس ، فاكهـــة

الاثنين ١٤ مايو
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخــل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهـــة

الثلاثاء ١٥ مايو
فتــة اللحم (الثريد) بالخـــل والثوم ، سلطة خضار ، فاكهــــــة

الى السارق..

بقلم الاستاذ الكبير محمود تيمور

في قرية من قرى الريف البعيد ، على حجر عريض ، بالقرب من أحد المخازن المهجورة ، جلس الفتى (عبد السميع) يمد نظره الى الطريق الزراعى الممهود ، ذلك الطريق الذى يخترق أراضى (حسن أغا) ، وما وراءها من المزارع ، تصطف على حافتيه أشجار فارعة معتدلة ، كأنها أحراس أيقاظ تتولى خفارة هذه البقعة المترامية الاطراف .

وكان الفتى يبعث فيما أمامه نظرات حائرة قلقة ، تجوز فى تشوف وارتقاب بمن يعبرون السبيل . فهنالك صبية يتواثبون خلف الدواب فى مرح واستخفاف . وأولئك رجال يلقون على أكتافهم الفئوس ، فى وجوههم سيماء الركون الى محتوم المصاير ومكتوب المقادير . وهؤلاء نسوة تخب فى أكسية سابغة قاتمة ، وقد انبسطت قاماتهن ، واشرأبت هاماتهن ، ومضين فى لباقة ودربة ، يحملن على رءوسهن قفاف الزاد .

وتطلق محيا الفتى بغتة ، وافتر ثغره عن ابتسامة بدت بها أسنانه مرصصة لامعة ، فنهض على الحجر ، وافى العود ، عريض الاكتاف ، وسيم الملامح ، ينتفش فى صدره العارى شعر غزير ، وينحسر جلبابه عن ساقين ضخمتين كأنهما قدتا من جذوع النخيل !.

وما هى الا أن صاح الفتى مناديا فى تكرار :

— صابحة .. ياصابحة .. يا بنت يا صابحة .

وكانت صابحة قد أخذت بمقود حمار على جانبيه غرارتان فارغتان ... فما ان سمعت النداء حتى استدارت نحو مبعثه ، فألفت عبد السميع مهرولا اليها ، فاستشعرت نفسها ابتهاجا كاد يتجلى على قسمات وجهها ، فأمالت خمارها الاسود على فمها ، تستر ابتسامها . ولم تلبث أن داعبت ظهر الحمار بضربات من عصاها ، فهم الحيوان مغزاها ، فانتقل يقمص عائدا الى الدار .

وبلغ الفتى مكان الفتاة وهى تعانى أن تكتم ما بها من اهتياج ، ولا تجد من وسيلة لذلك الا أن تشد خمارها على جانب وجهها طورا بعد طور ، ومضى الفتى بفتاته الى المخزن المهجور ، ووقفا ببابه فى صمت وقلق

وما هى الا أن أطرق عبد السميع ، وطال به الاطراق وهو يحدق فى أديم الارض ثم همهم يقول :

لم تحضرى للعمل منذ أيام يا صابحة !

فتراخت يد الفتاة عن خمارها ، تنفض الغبار عن جلبابها ، فانبلج محياها تتنضر فيه زهرة الشباب . ورفع الفتى اليها بصره يتملى مفاتنها ، فأسرعت الفتاة الى خمارها تسبله ، وفى عينيها حيرة وتحرج

أنس عبد السميع الى صابحه منذ وصل بينهما العمل فى دار حسن أغا اذ كان الخادم الخاص لرب الدار ، يضع فيه ثقته ويستودعه سره ، فهو الامين على متاعه وماله ، وهو الحريص على أداء واجبه فى نزاهة واستقامة واخلاص

وكانت صابحة تتردد على دار حسن أغا كلما استدعت بعض الاعمال استخدام صبايا القرية حينا بعد حين .

ونبتت بين الفتى والفتاة مودة والفة ، فشاع فى القرية ما بينهما حتى انهما كانا اذا تراءيا معا تهامس الناس يقولون :

هنيئا للحبيبين !

وتناهى الى والد صابحه ما بين ابنته وبين الفتى عبد السميع من محبة وهيام ، فلم يقع ذلك منه موقع الرضا وكيف يروقه ذلك وابنته مهوى فؤاد شيخ البلد نفسه والامل وثيق فى أن يتم بينهما زواج ؟

وحدث ذات يوم أن توخى الفتى منزل والد صابحه يطلب يد ابنته ، فثار عليه الرجل ، وعنف به ، وأنكر منه أن يجرؤ على خطبة فتاته ...

فأراد عبد السميع أن يؤيد طلبته ، ويعزز خطبته فانبرى يكشف لوالد صابحه عما يعتلج فى نفسه من مشاعر الود وعواطف الحب ، فما هى الا أن عصفت بالرجل عاصفة الغضب ، فاندفع يقول للفتى :

أنت تهين شرفى بما تقول ... أتدرى من تطلب يدها؟ أقادر أنت على أن تمهرها ؟ أغرب عن وجهى ، واياك أن تتعرض للفتاة ، اياك أن توقعها فى حبائلك ، والا ساءت العقبى .

فخرج الفتى خزيان محسور القلب ، ولكن ذلك لم يفت فى عضده ، ولم يفقده الرجاء ... فعول على أن يعمل على ارضاء والد صابحه كلفه ذلك ما كلفه من جهد وعنت !

تواصل صمت صابحه وهى ماثلة قبالة فتاها يتملاها ولا يمل ، وفى نظراتها يستبين ما طبعت عليه نفسها من طهارة وصفاء وما يعمر جوانحها من طيبة وايمان

وكأنما ذكر الفتى سؤاله لفتاته منذ فترة ، لماذا تخلفت عن العمل منذ أيام ؟ فاستأنف يقول :

أكانت غيبتك لمرض يا صابحه ؟

فنكست رأسها ، وهى تجيب :

— لم أكن مريضة !

— ما سر غيبتك اذن .. ؟

فازدادت الفتاة من اطراق وجعلت تفرك يديها ، ولا تجيب ، فقال لها الفتى :

— ومتى تعودين للعمل ؟

فهمهمت تقول :

— لن أعود !

فعرت الفتى دهشة ، وتعجل قائلا :

— كيف لا تعودين ؟

فهمت الفتاة أن تجيب ، ولكن الكلمات كانت تحتبس بين شدقيها ، وأخيرا رفعت اليه رأسها تقول :

— ذلك ما أراده أبى !

ـ ماذا جرى ؟

فشرعت الفتاة تدير على وجهها طرف خمارها ، وهي تقول :

ـ لقد ساء أبي أن تكون بيني وبينك صلة !

فاهتاج الفتى صائحا :

ـ أيريد أبوك أن يفرق بيننا ؟

فقالت في استسلام :

ـ ذلك ما يريد

ـ وما رأيك أنت ؟

ـ ماذا في مكنتي أن أصنع ؟

فتوقدت عين الفتى، وقال مضطرب الانفاس :

ـ لا يستطيع أبوك أن يفرق بيننا

فاندفعت الفتاة تقول :

ـ ان هي الا أيام ٠٠

فصاح الفتى :

ـ ان هي الا أيام ٠٠

ـ ثم ماذا يكون ؟

فلم تجب الفتاة ، فأتبع الفتى قوله مغيظا :

ـ لماذا لا تتممين قولك ؟ لماذا لا تصارحينني بأنك مخطوبة لشيخ البلد ؟ ٠٠٠ ولكن أقسم لك بالله العظيم ثلاثا ان هـذا الزواج ٠٠٠

وهنا اختنق صوته ، ونفرت أوداجه ، واضطربت كلماته ، وهو يقول :

ـ أقسم لك بكل يمين ان زواجك هذا لن يتم ٠٠ لن تكوني لغيري ما دمت حيا !

ورانت على وجهه جهامة وقطوب ، واكتست قسماته طابع الشراسة والعنف ، فعاجل الفتاة توجس وحذر، وزوت بصرها في رقبة وجـزع ، وراحت تسائل نفسها : ما لها ترى فتاها على حال لم تعهده من قبل ؟ ما لها ترى سحنته قد انقلبت سحنة نمر مفترس ؟ أهـذا عبد السميع الوادع الطيع الذي لم ينشب بينه وبين أحد يوما شجار ؟

ولبث الفتى على حاله هنيهة مكروب الانفـاس ، يبعث من عينيه نظـرات شيطان ٠٠ فأقبلت عليـه الفتاة تسكن من روعـه ، وتهـدىء من ثائرته وهي تقول :

ـ روق دمك ياعبدالسميع ٠٠٠ وخـل عنك الطيش والنزق !

فاستلان الفتى يقول :

ـ ماذا تـريدين مني أن أفعل ؟

ـ ليس لنا الا أن نتذرع بالتؤدة والصبر

ـ الى متى نصـبر ؟ أننتظر حتى يخرج الامر من يدنا ؟ أنسكت حتى يتم كل شيء ؟

فأشرعت الفتاة حدقتيها الى السماء ، كأنها تخصهـا بقولها :

بقولها :

ـ الامر كله بيد الله ٠٠ وانا لمشيئته خاضعون !

فهمهم عبد السميع ساهم النظرات يقول :

ـ لم يبق لي في قلبـك يا صابحه ٠٠٠ ليس هـذا شأن المحبين !

فصمتت الفتاة برهـة ، ثم انخرطت في البكاء دفعة فاضطرب الفتى في وقفته ، ومال عليها يأخذ بيدها الى داخل المخزن المهجـور ، وأجلسها هنالك على كومة من الهشيم ، وطفـق يمسـح دمعها ، ويقـول لها في تلهف وتوجع :

لا تبكي يا صابحه ٠٠ فان بكاءك يذيب قلبي ٠٠ اني على ثقة بحبك اياي ٠٠ ولكن هذه الخطبة وقعت من نفسي كأنها طعنة خنجر ٠٠٠٠ لن أدخر وسعا في سبيل فسخ هذه الخطبة ٠٠ سأعود الى أبيك أخطبك اليه، وما أحسبه هذه المرة يردني كما فعل من قبل ٠٠٠ ليوافقن ٠٠٠ ليوافقن ٠٠

فحدقت اليـه صابحه وعيناها مخضلتان ، سألته:

ـ كيف يوافق أبي عـلى خطبتك اياي ؟ كيف تفسخ خطبة شيخ البلد ؟

فهم عبد السميع أن يتكلم ولكن شرق بريقه ، فلـم ينبس، وظلت الكلمات تتقاتل بين شدقيه، وعيناه تبصان، وأخيرا أفلتت منه هذه الجملة:

ـ ليوافقن أبـوك على أن أخطبك لي ٠٠ الوسيلة هذه المرة حاضرة ٠٠

ـ أية وسيلة ؟

فجعلت حدقتاه تدوران في محجريهما ، لا يقر لهما قرار ٠٠ وبعد قليل مد يده



الى كتف الفتاة يهزها ويقول:
— عندى المهر ... عندى المهر !

فرفعت الفتاة يدها الى عينها وأنفها ، تمسحهما بكمها ، وتألقت على وجهها ابتسامة ، وحملقت تقول :

— أعندك المهر ؟.. أعندك ثلاثون جنيها ؟

— عندى .. عندى !

— معك ؟

— معى .. فى جيبى ... أتريدين أن تريها ؟

ثم دس يده فى جيبه ، وأخرجها تحمل رزمة من ورق النقد ، ومضى يقلبها أمامها مهتاج الاوصال ، وهو يعد بصوت مسموع :

— خمسة ... عشرة .. خمسة عشر ..

فلما بلغ الثلاثين سما الى الفتاة ببصره يقول :

— هذا مالك يا صابحه . هذا مهرك الذى سأقدمه غدا الى أبيك.. تأمليه.. خذى هذه الاوراق فقلبيها بين يديك ، انها لك وحدك !

وألح عليها فى أن تأخذ ورق النقد ، بيد أن صابحه أبت أن تمد اليه يمينها ، اذ كانت شاردة الفكر ، تسأل:

— من أين لك هذا المال يا عبد السميع ؟

فعقد الفتى ما بين عينيه، وأجابها :

— ليس لك أن تعلمى .. حسبك أن مهرك حاضر !

وتكلمت صابحه كأنها تناجى نفسها بقولها :

— ليست لك دابة فأقول انك بعتها ورجعت بثمنها

ثم سكتت لحظة تحدق اليه وتقول :

— وليس لك أقارب فأقول انهم أقرضوك أو أعانوك !

فقال عبد السميع ثائرا :

— لم أستدن من أحد قريب أو غير قريب !

فاستكملت الفتاة قولها :

— أما سيدك الشحيح حسن أغا فهيهات أن يجود لك بشىء ... من أنى لك هذه الجنيهات الثلاثون ؟ أصدقنى !

فاغتم الفتى لهذه المحاضرة التى تديرها حوله الفتاة ، وقال فى شدة واحتداد :

لا شأن لك بشىء من هذا كله .. لست مسئولة !

فقالت فى اهتمام :

— أريد أن أعلم مصدر هذا المال ..

فصاح يقول :

لقد هبط على من السماء، فلا تسألينى من أين ؟

فواجهته الفتاة بنظرات استشفاف تتوقد فطنة وفراسة ، وهو يحاول أن يزيغ عنها بصره، كأنه يحذر أن تقرأ ما ستر من أمره..

ولبثت الفتاة وقتا وهى تتكشف وتتعرف ، ثم ضربت صدرها بيدها وهى تقول :

أخشى أن يكون هذا المال مال حسن أغا .. وأنك مددت اليه يدك !

فصرخ عبدالسميع مرتبكا يقول :

ما هذا الكلام الفارغ ؟ قلت لا شأن لك بشىء من هذا كله .. أنت تقحمين نفسك فيما لا يعنيك !

— الامر واضح ياعبد السميع .. ليس المال مالك فرده مكانه ، واستعذ بالله من الشيطان !

— انه لى ، أتصرف فيه كما أشاء ..

— بل انه ليس لك . فلا تكابر !

— أتريدين أن تضيع الفرصة ، وأن تتعذر على الخطبة، فيتم لشيخ البلد أن يفعل ما يريد ؟

— لا يكون مهرى من مال حرام !

فهاج الفتى قائلا :

— ما هذا الهراء ؟ سأدفع بهذا المال الى أبيك وأنا أخطبك اليه... وستكونين لى على الرغم من كل شىء !

فأقبلت عليه صابحه تلاطفه ، وتقول معسولة الحديث :

— لا يسوءك قولى يا عبد السميع ... انى أحبك ، وأحب الخير لك ، وهذا المال الحرام لا بركة فيه ، ولا نفع وان زواجا يتم به لا يرضى الله عنه !

وتساقطت العبرات على وجنتى صابحه وهى تتضرع الى فتاها قائلة :

— عدنى أن تعيد المال الى صاحبه !

— لن أعيده اليه .... لقد أصبح فى حوزتى .... لا يستطيع أحد أن يسترده منى !

فشرقت الفتاة بدمعها ، وصاحت مخنوقة الصوت :

— لا يكون مهرى مالا مسروقا .. لا أقبل .. لا أقبل أبدا !

فمال عليها يكلمها مشبوب الفؤاد :

وأنا لا أطيق التخلى عنك يا صابحه . محال أن تكونى لغيرى زوجا !

والتصق بها يصعد أنفاسه المتوقدة ، وهو يقول راعش الصوت :

— من أجلك يا صابحه سرقت هذا المال ... سرقته من خزانة حسن أغا سيدى وولى نعمتى .. ولكنها سرقة يعلم الله أنها عادلة ... انى فقير معدم ، لا حولى لى ولا طول ابتلانى الله بشيخ البلد ينافسنى فيك بجاهه وثرائه .. فبأى سلاح تريننى أحاربه ، وأنا كما تعهدين ؟ لقد سرقت ، ولست أبالى أن أسرق ، اذا كان ذلك سبيلا الى أن نحيا معا حياة الهناءة والنعيم.. لقد قتلنى نبأ خطبتك لشيخ البلد ، فقطعت ليلى جالسا القرفصاء ، جاحظ العينين وبغتة خطر لى أن أفعل ما فعلت ... أن آخذ هذا المال لا أدرى كيف ساقتنى قدماى فمددت اليه يدى.. وما أكثر ما وجدت فى الخزانة من مال ، ولكنى لم أصب منه الا مهرك المنشود .. قليل من كثير ، وقطرة من بحر ... ويشهد الله أنى أنوى رد المال الذى أخذته حين يتيسر لى فى قابل أيامى أن أرده شيئا بعد شىء .. ذمتى لا تقبل مال أحد .. حد الله بينى وبين مال الناس !

وكانت صابحه ما برحت تنشج مكتئبة النفس ، وشعرت بأنفاس فتاها تسبح على وجهها ، وبفمه يلامس وجنتها ، وهو يدس ورق النقد فى كفها ، ويقول لها فى صوت أبح كأنه فحيح الافاعى :

— أحبك يا صابحة .. لا عيش لى الا بك يا صابحه .. أنت روحى ... أنت نور عينى ! .. ذلك هو مالك فخذيه ، وتصرفى كما تشائين فيه ...

وطفق عبد السميع يلتهم من خد الفتاة قبلات تلو قبلات ، فكانت صابحه تشعر بهذه القبلات كأنها لسعات عقرب .. كما أحست يدها لذع النار حين لمست ورق النقد .. فاذا هى تدفع فتاها عنها ، وتنأى بنفسها عنه ، وهى تقول :

دعنى يا عبد السميع .. دعنى !

ووقعت عينها عليه ، فأنكرت ما ترى من سحنته راعبة تتمثل فيها نزعات الشر والاذى والافتراس .. ولكأن هذا الوجه صفحة من الدم قد علتها غبرة قاتمة

فما لبثت صابحة أن استشعرت مس الخوف يسرى فى حناياها ... فظلت تتنأى عن الفتى ، وهى تتوسل اليه أن يدعها وهى تتوسل اليه أن يدعها وشأنها ، ولكن عبد السميع لم يكن يفهم مما تريد شيئا وأخذ يقبل عليها فى تلك

الهيئة الشنعاء ، فلمح وجهها تتقلص قسماته ، وشفتيها تتأهبان لاطلاق صرخة ٠٠٠

فما أسرع أن قفز اليها يحصرها بين ذراعيه ، ويحتضنها بشدة ، وهو يرغو ويهدر :

ونشبت بين الفتى والفتاة معركة كانت الغلبة فيها له فانبعثت صابحة تطلق الصيحة بعد الصيحة ، ولكن عبد السميع أطبق على فمها بيده الغليظة ، يرد صراخها الى حلقها مقهورا مهزوما ٠٠

على ان الفتاة استطاعت أن تزحزح يده شيئا عن فمها ، وهي تقول :

ــ اتركني ٠٠ لا أقبلك اذهب عني ٠٠ اني أكرهك!

فأجابها الفتى بصوته الاجش الموحش :

ــ لن تكوني زوجا لغيري أنت تحبينني وأنا أحبك !

ــ بل أنا أكرهك ٠٠٠ أكرهك !

فضغطها الفتى ضغطة عنيفة ، فندت عنها صرخة عالية مفزعة ، تجاوبت بها أرجاء المخزن ، فاضطرب عبد السميع في موقفه ، وخيل اليه ان الناس موشكون ان يحدقوا به ، وان الفتاة مفلتة من يده ، ضائرة الى سواه ، الى شيخ البلد غريمه !

وأحس الرجفة تهز كيانه وكأن غمامة تنبسط على عينيه واذا بيديه تحوطان الفتاة فتضغطان عنقها ، وتكتمان أنفاسها ٠ على حين كان فمه يجمجم هذه الكلمات كأنها خوار ثور محتبس :

ــ لن تتزوجي شيخ البلد! لن تكوني لاحد دوني ! ٠٠٠ أنت لي وحدي !

وتداعت قوى الفتاة ، فتراخت عنها يدا عبدالسميع فاذا هي تتهاوى على كومة الهشيم ٠٠٠

ومكث الفتى يحدق اليها لحظات وأخذ يستعيد وعيه، ويثيب اليه رشده ، فركع بجوار فتاته يهزها ، وهو يهيب بها قائلا :

ــ انهضي ٠٠ انهضي !

واندفع يلكزها بقوة، وقد علا صوته في رعشة يقول :

مالك لا تجيبين ؟ ٠٠٠ انهضي !

وأخذ بكتفها ينهض بها ، فألفى رأسها يميل على صدرها ، واذا بجسدها يسقط من بين يديه ، لا حراك به ٠

فسدد الفتى نظره اليها في لوعة وفزع ، وهو يرتد عنها خطوات وما عتم أن صاح :

ــ كلا ٠٠ لم أفعل شيئا!

ثم انكفأ على التراب يمرغ وجهه فيه ، وينبش الارض بأظفاره ، وهو يئن ويتوجع٠

وكان حسن أغا آنئذ يجوز بتلك البقعة يتطلع ، وقد أكب على سبحته يتمتم، وهو يجر قدميه في خفيه البالبين ، تكسوه جبته الناصلة التي تكاثرت في جوانبها الرقاع، وعلى رأسه طربوشه الازعر يتراخى على أذنيه ٠

وبينا هو سائر اذ تراقى الى سمعه أنين ، فدنا من المخزن يتبين ، فرأى عبد السميع على حاله يتقلب فهرع اليه يقول :

ــ ماذا بك ياعبدالسميع؟

فسما اليه الفتى برأسه، ووجهه مغبر ، وعيناه تغشاهما العبرات، وقدبسط يده برزمة ورق النقد ، وهو يقول في حشرجة المحتضر :

ــ دونك مالك ٠٠٠ حد الله بيني وبينه !

فسرعان مالقف حسن أغا رزمة الورق ، وهو يتفحصها ويسأل : ألم تمد يدك الى سواها ؟

فصاح به الفتى محنقا :

ــ ابعد عني ٠٠٠ دعني !

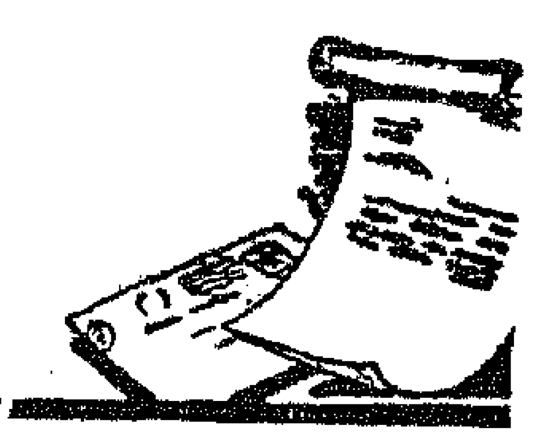
وفي هذه اللحظة ، لمح حسن أغا جثة الفتاة على الهشيم ملقاة ، فتدانى منها مذعورا يستكشف ويتعرف، فما ان تجلت له حقيقة أمرها، حتى اضطرب في وقفته ، وارتد الى الوراء راكضا يصيح :

ــ الى السارق ٠٠٠ الى السارق ٠٠٠ الى القاتل ٠٠ الى القاتل ٠!

محمود تيمور



بريد بنت النيل



بريد الأطباء

قارئة بالقاهرة :
لابد يا آنستي من أن تهتمي بتقوية جسمك وأن تزيدى وزنك أربعة عشر كيلوجراما . لا ترهقى نفسك بالاعمال المنهكة . سيرى على نظام غذائي واحد . اكثرى من تناول المواد الدهنية والفواكه والمشهيات اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية ليصف لك ما أنت فى حاجة اليه من الفيتامينات وليعطيك بعض حقن الكالسيوم . أما ظهور العروق فى ذراعيك وقدميك فهو نتيجة لهذا الضعف .

مارى جرجس بالمنيا :
الايفدرين مفعوله أكيد قولى للصيدلى أن يحضر لاختك ايفدرين للانف .

س. كامل بالقاهرة :
١) اتبعى نفس ما قلناه لقارئة بالقاهرة ٢) لابد من عرض نفسك على اخصائى فى أمراض النساء فقد تكونين فى حاجة الى مقويات ٣) الفازلين لا يضر بالشعر . مشطى شعرك يوميا صباح مساء ودلكى منابته بين آن وآخر بصفار بيضة ثم غسليه بالماء الدافىء والصابون .

ل. رياض بالقاهرة :
١) لابد من الاستمرار على العلاج الى أن تزول العوارض التى تشكين منها . ابتعدى ما أمكن عن الاعمال المرهقة . اكثرى من النزهات الخلوية ٢) بشرتك دسمة باشرى العلاج الذى أشرنا به على سميرة ح.ن. فى بريد الجمال ٣) الانواع التى ذكرتها جيدة جميعها .

قارئة حائرة بالاورمان :
أنا لا أفهم أبدا أن تتركى هذه المسألة دون استشارة اخصائى فى الامراض الجلدية . ان ما تشكين منه لايمكن مع الاسف تشخيصه ووصف علاجه على الورق .

ز.ك بالقاهرة :
١) أنت فى حاجة الى مقويات وراحة تامة . اذهبى الى الطبيب ليصف لك الفيتامينات التى يحتاج اليها جسمك ٢) يجب على والدتك أن تعالج المرارة التى تسبب ضعفها

د.ق. بنى سويف :
ان التقيحات هى عبارة عن خطوط تظهر على البطن وتظهر احيانا على ثديى الحامل . وسببها فقر الانسجة وانه من الصعب فعلا ازالتها . ولكن ليس معنى ذلك أن جميع الامهات عندهن هذه التقيحات وانه من الممكن منعها ان اتخذت بعض الاحتياطات الواقية اذهبى أولا الى طبيبك لتتأكدى من كفاية كمية الكالسيوم الموجودة فى جسمك . ادهنى يوميا بطنك وثدييك بكريم فيه فيتامين أ ، د تضمنى تغذية بشرتك وعدم ظهور هذه التقيحات .

مشاكل واسئلة مختلفة

الحائرة س.ف. الاسكندرية :
عودى الى زوجك الاول فان فى ذلك رعاية لولديك منه ثم عن طريق حياتك الجديدة ستستطيعين ملاحظة طفلتك من زوجك الثانى .

ت.ع.ف. مصر :
لايكون الطلاق بالطريقة التى ذكرتها ابدا . فاطمئنى تماما الى علاقتك الزوجية .

عطية الشوادةفهمى هلال بالمنصورة:
اتصل رأسا بالاستاذ الدكتور على ابراهيم حسن بكلية الاداب جامعة فؤاد الاول .

مصطفى الجندى محرم بك :
نشكرك على صدق شعورك حقق الله آمالنا جميعا فى خدمة الوطن ورفع شأنه

شئون المنزل

مشتركة ع.م.س. :
لم تقولى لنا ان كان مقاس الباترون الذى تستعملينه ينطبق على مقاس جسمك ام لا .

فهمى عريان . شبرا :
١) ليس لدينا مع الاسف الشديد نسخ من العدد الاول فقد نفدت جميعا ٢) نشكرك على أهتمامك بالمجلة واننا نعمل دائما على ارضاء القراء جميعا ونشر ما يمكن الاستفادة منه عمليا .

ع.م.ا. طالب بحلوان :
يجب ازالة البقع بعد حدوثها مباشرة لان بقاءها على الاقمشة يسبب التصاقها بنسيج القماش لاسيما بقع الفاكهة والادوية . وبما انك قد أهملت ازالة البقعة مدة خمسة شهور فأرى انه من الصعب

ازالتها الان لاسيما وانك جربت عدة طرق ولم تفلح • وقد أخطأت فى استعمال الليمون على البنطلون الكحلى ودعكك الليمون هذا هو الذى سبب بياض موضع البقعة أى أزال اللون الكحلى • ونصيحتى اليك هى اعادة صباغة البنطلون •

احدى قارئات بنت النيل بالقناطر :

١) اغسلى فستانك المحلى بالترتر بالبنزين حتى ينظف تماما ثم اعصريه جيدا فى بشكير أو ملاءة وعلقيه على الشماعة. فى الهواء الطلق بعيدا عن الشمس حتى تتطاير رائحة البنزين • ولكننى انبهك الى ضرورة اجراء عملية الغسيل بالبنزين فى مكان طلق الهواء بعيدا عن النار أو حرارة الشمس الشديدة لتأمنى خطر الحريق لان البنزين كما تعلمين مادة متطايرة سريعة الالتهاب ٢) ادهنى الموضع الخشن من الموبليا بورنيش الموبليا المكون من ١ الى ٢ ملعقة زيت بذرة وملعقتين زيت تربنتينا وملعقة خل وملعقة كحول • ضعى كل هذا فى زجاجة مغلقة ورجيها جيدا قبل الاستعمال ثم اغمسى قطعة قماش فى هذا المزيج غمسا خفيفا وادهنى بها الموبليا دهنا خفيفا ثم لمعيها جيدا وبقوة بفوطة صفراء ناعمة أو بقطعة كستور وكررى العملية كل شهر أو كل اسبوعين ليعود للموبليا رونقها • وانبهك الى ضرورة الدعك بقوة وعدم ترك الورنيش على الموبليا حتى لا تتراكم الاتربة عليه وينطفىء لمعانه •

كريمة أحمد ابراهيم سعد :

اغسليه بالماء الدافىء ومذوب الصابون مع الضغط الخفيف وتجنبى الدعك ثم اشطفيه جيدا بالماء الدافىء لازالة الصابون واشطفيه بعد ذلك بالماء البارد المضاف اليه قليل من ماء الصمغ بنسبة ملعقة كبيرة لجالون من الماء لكى تعود للقماش قوته • اعصريه جيدا بالضغط وانشريه بعيدا عن الشمس ثم اكويه قبل ان يجف تماما بمكواة متوسطة الحرارة •

بريد الجمال

بريد التجميل

س.م. مشتركة رقم ٧٣٩ :

سوف تزول الزرقة التى تشكين منها بمضى الوقت • دلكى اصبعك يوميا لطرد المحبوس فى الاوعية والشعيرات الدموية •

فوزية عبد الجواد رمضان :

فى القاهرة اندية تابعة لوزارة المعارف يمكنك الاشتراك فيها عن طريق مدرستك أو الاتصال المباشر بادارة النشاط الكائنة بشارع سليمان باشا بالقرب من ميدان الخديو اسماعيل • وهناك ايضا اندية خاصة يمكنك الاشتراك فيها ولو اننا نفضل لك الاندية التابعة للوزارة •

ن.ا. الحائرة جدا :

١) لا داعى لهذه الحيرة كلها • دلكى ساقيك يوميا من أسفل الى اعلى ولا تقولى ان هذا العلاج لا يفيد • وقومى أيضا بهذا التمرين: امشى على طرف قدميك عشر دقائق يوميا وضعى ساقيك فى حوض ماء ساخن ٢) ان الشعر الذى ينبت فى الوجه لا يعالج بالطريقة المعروفة والتى تسبب لك الحبوب الحمراء التى تشكين منها • اياك والعودة الى هذه الطريقة التى لاتحتملها بشرة الوجه • اذكرى لنا اسمك وعنوانك لندلك على الطبيب المعالج

شاكرة صعيدية :

١) يجب اولا أن تستعملى فى دهن بشرتك كريما جافا وان تمتنعى ثانيا عن تناول الاطعمة الحادقة فانها تؤثر فى البشرة تأثيرا كبيرا وخذى ملينا مرة فى الاسبوع على الاقل ولا تلمسى وجهك الا ان كانت يداك نظيفتين ٢) لابد من عرض عينيك على اخصائى ليصف لك المرهم الذى يخلصك من هذه القشور البيضاء ، واياك والاهمال •

السيدة ع.م.ا. بطهطا :

لايمكن مع الاسف تشخيص الظاهرة التى تذكرينها لنا على الورق • اعرضى نفسك على طبيب امراض باطنية •

آنسة آمال ع.ح. الاسكندرية :

دلكى منابت شعرك يوميا بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الفاتر والصابون • وفى كل صباح مشطيه لمدة عشر دقائق ولا تنسى أن تكررى هذه العملية مساء قبل النوم وتأكدى أن سيعود الى شعرك لمعانه بعد شهر واحد من هذا العلاج •

آنسة م. الياس :

١) خذى ملعقة صغيرة من الاوكسيجين وضعيها فى قليل من الماء مع بضع نقط من النشادر وطرى به المواضع التى بها الزغب كالساعدين والساقين ثم اغسلى هذه المواضع بالماء فسرعان ما يختفى الزغب ويبدو فى لون الجلد تماما

٢) نهنئك بهذه الخطبة المباركة ونفضل لك اللون الابيض فانه اللون الذى لايبطل ابدا • أما الستائر فاننا نفضل لها قماش الكريتون واللون الذى ينسجم ولون الغرفة كلها •

آنسة مرفت :

صنع الصابون بالمنزل عملية متعبة وباهظة التكاليف ٢) ذكرت وزنك ولم تذكرى طولك وعلى أى حال فاننا ننصحك بممارسة التمرينات الرياضية الخاصة بتصغير البطن وقد نشرنا عنها الشىء الكثير فى اعداد بنت النيل • قفى معتدلة وارفعى ذراعيك الى أعلى ثم اثنى جزعك الى الامام محاولة لمس الارض أمام قدميك بيديك دون ثنى الركبتين • كررى هذا التمرين عشر مرات يوميا قبل الافطار •

سلة الأشغال

هل تتخيلين ان سلة بسيطة من الخيزران يمكنك احالتها الى صندوق جميل من صناديق أدوات الخياطة؟ ان مثل هذا التحويل لا يتطلب منك أكثر من دهن السلة وتبطينها من الداخل ٠

ولتنفيذ هذا المشروع عليك باحضار سلة من الخيزران و٤٥ سم من قماش الفوترين الزاهى عرض ١٧٥ سم و١٥ سم × ٢٥ سم من الفوترين الاسود وزجاجتين أو ثلاث زجاجات من الورنيش بالكحول الاسود ٠ اختارى فوترين ليمونيا أو أخضر فاقعا أو أحمر ٠

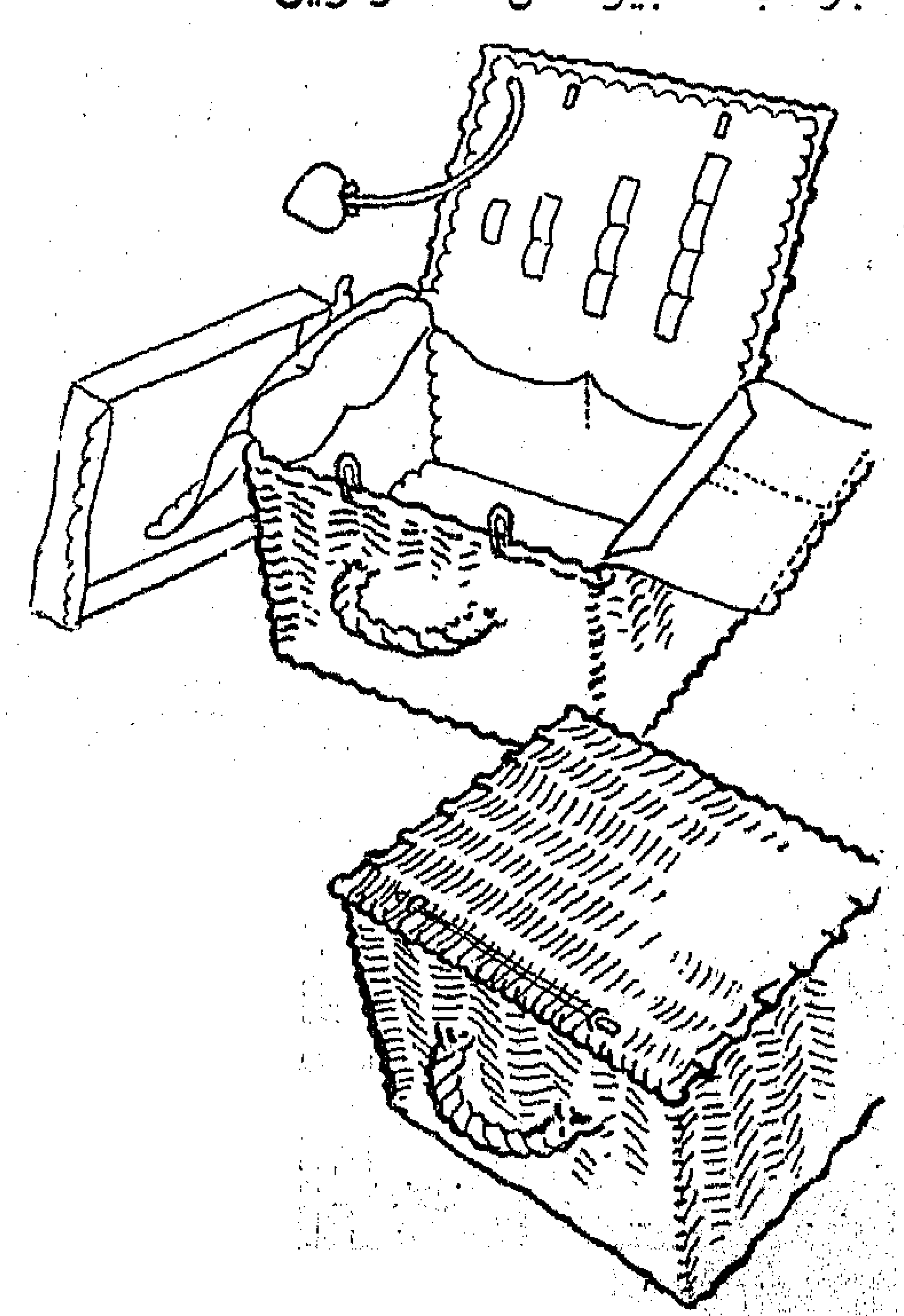
ادهنى أولا السلة من الخارج بفرشاة عريضة وكذلك القضيب الذى تقفل به ٠ اتركيها مدة ساعتين لتجف ٠ ضعى قطع الباترون على الفوترين وقصى كل قطعة واستعملى فى هذه العملية مقصا دقيقا لقص الاسنان باحكام ٠ خيطى على بطانة الغطاء قطع القماش التى سوف تضم المقصات والكستبان وماليها ٠ ركبى بعد ذلك الجيبين الخارجين ثم الجيبين الجانبيين وعندما تفرغين من عمل البطانة ركبيها فى السلة ٠ ثبتيها أولا على الغطاء بالابرة والخيط الاسود ٠

الدرج المتحرك :

خذى غطاء علبة كرتون له نفس أبعاد السلة ويكون سمكه ٣سم ٠ ضعى الفوترين والصقيها أولا داخل الغطاء مع الضغط على الزوايا ثم الصقى الجوانب الكبيرة من الخارج والجزء الاسفل والجانبين الصغيرين ٠

القلب :

أو الدباسة ٠ قصى قطعتين من قماش الفوترين الاسود على هيئة قلب وخيطيهما الى بعضهما واقلبيهما واحشيهما بالردة حتى لا تصدأ الابر والدبابيس ٠ علقى القلب بكوردون أو بقطعة من الفوترين



فن الفيلم

ان مادة الفيلم هى اللقطات ، وكل لقطة من لقطات الفيلم تؤدى للمخرج نفس الغرض الذى تؤديه الكلمات للكاتب والاصوات للموسيقى والالوان للرسام.
ان لقطات الفيلم المختلفة هى وحدة فن الفيلم ولكنها ليست هى فن الفيلم .

واللقطات مثل الكلمات المفردة تؤدى كل منها معنى فرديا ولكنها حين تضم بعضها الى بعض تعطى المعانى التى يريدها المخرج وتتحول من المعنى الفردى الخاص الى المعنى الذى يتفق مع السياق الذى يعده المخرج .

وكما ان الكاتب يختار كلمة معينة ويترك مرادفاتها جميعا ، لان هذه الكلمة بالذات تؤدى المعنى الذى يدور فى ذهنه كذلك المخرج حين يلتقط صورة من زاوية معينة يقصد ابراز التعبير الخاص الذى يريده . وكل شىء يمكن أن يصورمن زوايا متعددة ولكن المخرج يختار الزاوية التى يستطيع أن يعبر بها تعبيرا خاصا عن فكرته وعن هدفه ، وهدف المخرج دائما هو ابراز كل شىء بصورة لا تفقده علاقته بغيره من الاشياء ولا تفسد الفكرة أو التأثير .

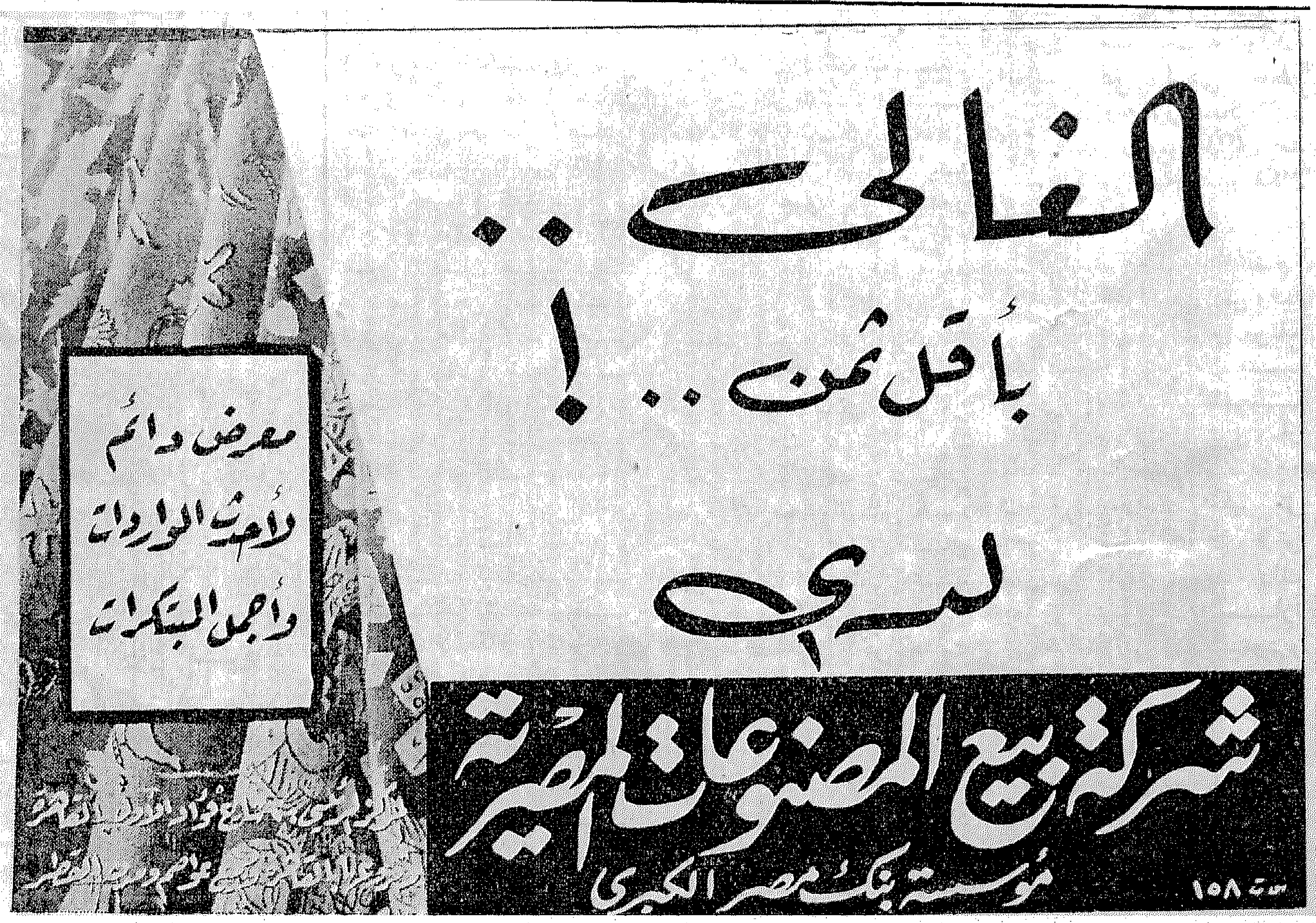
والسيناريو ليس هو فن الفيلم ، وانما هو مشروع مادة الفيلم ، وعملية الاخراج ذاتها ليست كذلك فن الفيلم وانما هى عملية تكوين مادة الفيلم . أما فن الفيلم فانه يبدأ عند جمع قطع الفيلم معا وضمها بعضها الى بعض انه التوليف ، وكل عمل سابق لعملية التوليف يكون بمثابة تكوين لمادة الفيلم . وليس معنى ذلك أن السيناريو أو الاخراج ليس كل منهما فنا ولكن التوليف هو أهم عملية في الفيلم . انه القوة الخارقة التى تحول تلك اللقطات الفردية المنفصلة الى صور سينمائية تؤثر فى المتفرج التأثير المطلوب وهو كما يقول المخرج الروسى بادوفكن أساس فن الفيلم لانه عملية الاتمام الطبيعى للمناظر والسياق التى يصبح بها الفيلم ذا كيان موحد) .

ولنضرب مثلا بالنجار الذى يصنع لنا قطعة من الاثاث . ان هذه القطعة تتكون من مجموعة من الاجزاء وهذه الاجزاء لا تدل على أكثر من المعانى الفردية وقد لا تعجبنا اذا رأيناها وقد نشك فى أنها ستؤدى الغرض المقصود منها ولكن النجار الذى صنعها يعرف قيمتها ويدرك أهميتها ويعرف علاقة كل جزء منها بالاجزاء الاخرى وقد اتبع فى صنعها أسلوبا خاصا يستطيع به أن يجمع بينها ليؤلف منها قطعة الاثاث . والنجار يصنع قطعته من الرسم أو النموذج الذى لديه . وهذه العملية لا تختلف فى شىء عن عملية الاخراج .

وأهم شىء فى عملية النجارة هو (التشطيب) وضم أجزاء القطعة بعضها الى بعض واصلاح ما قد يبدو فيها من هنات حتى تصير قطعة جميلة نعجب بها .

وبما ان المخرج هو المسئول الاول عن الفيلم فانه يكون صاحب الرأى الاول فى التوليف . واشتراكه واشرافه على هذه العملية ضرورى لانه اذا ترك هذه العملية لغيره أو لم يشترك فيها اشتراكا فعليا فان أفكاره وأهدافه تكون عرضة للفساد .

ميم



معجزات على الشاشة

لا شك فى أن السينما اذا اقتصرت على تصوير المعقول من حياتنا لسئمناها اذ أن فى حياة كل انسان قصصا وحوادث تملأ ذلك الفراغ الكبير الذى نسميه العقل ولا تجعله فى حاجة الى مزيد منها ومن هنا كان على من بيدهم أمر السينما أن يعتنوا بترتيب الحوادث حتى تبدو بصورة ترضى الانسان وترضى نزعاته النفسية التى لا نجد ما يرضيها فى الحياة العادية

وحين يتصل الامر (بلقمة العيش) نجد الانسان يحاول التجديد فى انتاجه ومن هنا بدأ التفكير فى اظهار القصص التى كنا نسمعها فى طفولتنا من جراتنا على الشاشة وليس المقصود بالطبع هو اظهار تلك القصص بالذات ولكن المقصود هو الخرافات التى تدور فيها والحوادث الخارقة التى تجرى خلالها مما لا يتأتى حدوثه فى حياتنا العادية فمثلا فى فيلم (لص بغداد) أراد المخرج تصوير منظر الجن وبجانبه انسان ولكن يبدو الانسان صغيرا جدا بالنسبة للجن قاسوا المسافة التى سيحتلها ذلك الجن من العدسة ووضعو فيها عدسة مكبرة أما المكان الذى سيصور فيه الانسان فوضعوا مكانه فى آلة التصوير عدسة مصغرة فتدور الكاميرا داخل أبنية الاستوديو ثم تجرى على الفيلم عمليات بسيطة وبعدها نشاهد منظر الانسان لا يكاد يرتفع عن ظفر ذلك العملاق الذى نسميه الجن .

أما معجزة (البساط الطائر) التى شاهدناها فى (لص بغداد) وفى (آخر كدبة) ففكرتها فى منتهى البساطة فما على المصور الا أن يعمل نموذجا للبلاد التى سيمر عليها البساط ثم يحجب نصف العدسة العلوى بغطاء أسود ويصور منظر تلك المدن وبعد ذلك يرجع الفيلم الى بدايته من جديد ثم يغطى الجزء من العدسة الذى صور فيه منظر المدن بغطاء أسود ثم يرفع الغطاء الاسود عن الجزء العلوى ثم يوضع البساط على الارض ويقف عليه الممثلون ليمثلوا وكأنهم طائرون فى الهواء ولاعطاء الجو الملائم ينشر حولهم بعض الدخان من آلة خاصة ممثلا السحب وعند طبع الفيلم يظهر لك الممثلون وكأنهم يطيرون فوق مدينة حقا .

وشبيه بماسبق مايحدث حين يراد تصوير شبيهين يظهران معا فى وقت واحد اذ أنه من العسير وجود الشبيه أو ايجاد شبه كبير بين اثنين ولذلك نجدهم يلجأون الى تقسيم العدسة طوليا الى نصفين ويغطى النصف الايمن مثلا بحاجز أسود ثم يقوم الممثل بالدور المطلوب منه فتنطبع حركاته على نصف الفيلم فقط وبعد ذلك يرجع الفيلم الى بدايته ويغطى الجزء الذى يراد أن يقوم به شبيهه فتنطبع حركاته على النصف الاخر من الفيلم وعند عرض الفيلم يظهر لنا كأن هناك شبيهين حقا وقد شاهدنا مثل هذا فى فيلم (سى عمر) الذى مثله نجيب الريحانى منذ زمن .

وهناك مثل آخر حققت فيه السينما بعض المعجزات ففى ستوديو الاهرام الان يتم انتاج فيلم (بيت الاشباح) من اخراج فطين عبد الوهاب وفى هذا الفيلم يراد تصوير (عفريت) يحمل رأسه على يده ! ولذلك أحضروا شخصا وألبسوه الملابس المطلوبة بحيث تختفى رأسه بداخلها ووضعوا فوق رأسه نموذجا لرقبة فبدا هنا الشخص وكأن رأسه مقطوع وبالقرب من يده وضع شخص آخر رأسه أما باقى جسم هذا الشخص فغطى بغطاء أسود وصور المنظر فانطبع كل شىء على الفيلم الا الاجزاء التى غطيت بالسواد فلم يتأثر المكان المقابل لها فى الفيلم وبعد ذلك أعيد الفيلم الى بدايته ورفع كل شىء من المكان وبقيت الحجرة خالية من الاشخاص ثم صورت الحجرة وعند الطبع يبدو كأن هناك فعلا شخصا قد قطعت رقبته ووضعت فوق يده

وفى هذا الفيلم أيضا يراد اظهار اسماعيل يس جالسا فى الهواء وبالطبع لا يحدث هذا حقيقة ولكنه يجلس على كرسى مغطى بالسواد ويصور المنظر ثم يعاد المنظر ويصور المكان بعد رفع الكرسى منه فيبدو مكان الكرسى خاليا .

وقد شاهدنا هذا الشهر أحد أفلام اخوان ماركس وفيه يقفز هاربو من طابق مرتفع وبالطبع لا يمكن أن يتم تصوير هذا المنظر طبيعيا اللهم الا اذا كان ينوى أن يختتم حياته ختاما سعيدا .. ولذلك هداهم التفكير الى تصوير منظر العمارة التى سيقفز منها وبعد ذلك يعرض منظر تلك العمارة على شاشة فى الاستوديو ويقفز الممثل أمام الشاشة وتدور الكاميرا لتلتقط صورة الممثل والعمارة معا ويخيل لنا كأن الممثل قد قفز فعلا وفى هذه الحالات يستعان بمروحة لبيان تأثير الهواء

فتحى محمد عبده

حاليا

فى سينما مترو بالقاهرة

الحسناء

تصيب الهدف



كوميديا موسيقية رائعة بالالوان الطبيعية الخلابة استغرق انتاجها ثلاثة أعوام كاملة وجندت لها مترو جولدوين مجموعة ممتازة من ألمع الكواكب وأبرع الفنانين فأبطالها هم بتى هاتون التى تألقت فى دورها تألقا عظيما وارتفعت فيه الى ذروة الذروة ، وهوارد كيل ، ولويس كالهيرن ، كارول ناش وادوارد أرنولد ، كينان وين ، اخراج جورج سيدنى وانتاج أرثر فرد .

(والصورة تبين بتى هاتون فى أحد مشاهد هذا الفيلم الكبير الذى تقدمه حاليا سينما مترو بالقاهرة بنجاح منقطع النظير



١ كليشيه
صنع توروس
يظهر بين ١٠٠

خلف الكاميرا

• يستعد المنلوجست شكوكو لانتاج فيلم لحسابه الى هنا والخبر ربما يكون عاديا نستطيع أن نتحمله أما العجيب فى هذا الخبر هو أن شكوكو سيخرج هذا الفيلم بنفسه

• يعمل فريد الاطرش الان بنشاط لكى ينتهى من اعداد الحان الفيلم الذى سينتجه عبد الوهاب

• انتهى محمد فوزى من انتاج فيلميه (الحب فى خطر) ، (نهاية قصة) وهما بالالوان وكان ينوى عرض أولهما فى أول مايو ولكنه أقلع عن ذلك ويستعد الان لانتاج فيلم (أرض الآباء)

• يجرى الاستاذ أحمدكامل مرسى التشطيبات النهائية لفيلم (الخطايا) الذى يخرجه لحسابه محمود المليجى الذى يتقاسم بطولته مع علويه جميل وحسين رياض وفؤاد شفيق وقد تم اخراج هذا الفيلم فى ستديو جلال

• تستعد شركة أفلام ميازيم (أحمد مبارك وعبد العظيم الخشت) لمشروع ضخم لتوزيع وانتاج الافلام خصوصا وان أغلب موزعى الافلام عندنا من الاجانب وتدور الان اتفاقات بينهم وبين بعض شركات السينما فى الخارج بخصوص توزيع الافلام خارج القطر المصرى • وميازيم هى الشركة التى أنتجت فيلم (بابا أمين) الذى قام بدور كبير فيه الطفل عصام ابراهيم عبده

• أصبح فيلم (ابن النيل) وهو من انتاج مارى كوينى واخراج يوسف شاهين معدا للعرض

• يعمل يوسف بك وهبى على اعداد مسرح صيفى تعمل فيه الفرقة المصرية خلال الصيف •

فن التلفزيون

ليس النبوغ وحده هو الذى يرشدنا الى مثل هذه الاهداف الجديدة كالتلفزيون ولكن المجتمع هو الذى يدفع العلماء • ان حاجة المجتمع الانسانى الى مثل هذه المخترعات الحديثة هى التى أرشدتنا واوصلتنا الى أهدافنا • أليس المثل يقول ان (الحاجة أم الاختراع) ! ولقد كان التلفزيون حلما جميلا راود الانسان منذ بعيد • ولكن عندما تم اختراع التلغراف بدأ الامل يراود الانسان فى امكان النظر من مسافات بعيدة • ولم يحاول المخترعون فى البداية أن يحققوا الرؤيا عن طريق الاسلاك ولكنهم اتخذوا أول خطوة بارسال الكتابة والرسوم البسيطة بواسطة التلغراف • بيد ان الصورة المرسومة بالقلم والحبر ليست بديلا حقيقيا عن الشىء نفسه غير أنها على كل حال خير من وصف شفوى •

وما من أحد من طلائع علماء التلغراف كان يدور فى خلده أنه كان يضع الاساس لفرع جديد من علم الهندسة يتخصص فى الرؤيا على مسافات بعيدة لا تستطيع العين أن تخترقها •

وكان اختراع السينما خطوة أخرى الى الامام ، فقد أمكن الحصول على صور حية زاخرة بالحياة ولكن التلفزيون لم يصبح فى متناول اليد الا بعد اختراع الخلية الكهربائية فقد أمكن حينئذ أن تبدأ التجارب الاولى بتحويل الضوء الى كهرباء والكهرباء مرة أخرى الى ضوء

ولقد تأسس فن التلفزيون على حقيقة بسيطة وهى ان صور التلفزيون لابد من ارسالها بالتقسيط • اننا حين ننظر الى مشهد بالعين المجردة فاننا نراه دفعة واحدة وبصورة مستمرة ولكن الامر جد مختلف فى عملية التلفزيون فانه يتحتم ارسال الصور شيئا فشيئا أو جزءا جزءا • وكل جزء من الصورة لابد من اعادة ضمه الى الاجزاء الاخرى أمام العين عند الاستقبال بل لابد من تجمع الاجزاء بسرعة كافية أمام العين •

وبالاضافة الى ذلك فان تلفزة المشاهد المتحركة ، تقتضى تصوير كل مشهد مرات عديدة فى كل ثانية ومعنى ذلك ان عددا عظيما من الصور المجزأة والكاملة يجب أن ترسل بالتتالى فى كل ثانية • وفى هذا يتشابه التلفزيون مع السينما حيث أنهما يعتمدان على المهارة الفنية فى تقديم صور ثابتة متعاقبة بسرعة تختلف كل صورة منها اختلافا يسيرا جدا عن الصورة السابقة والصور اللاحقة • ومعنى ذلك ان الحركة تقسم الى سلسلة من الحركات البسيطة التى يمكن تصويرها من غير أن تنطمس • وعند عرض هذه الصور المتعاقبة أمام العين بسرعة كافية فان الشاشة تضىء بالمشهد باستمرار وتظهر الحركة واضحة ومستمرة •

والفرق الجوهرى الوحيد بين السينما والتلفزيون هو ان السينما تعرض صورها المنفصلة ــ أى الصور التى تنشأ الحركة من تعاقبها بسرعة ٢٤ صورة فى الثانية فى حين ان صور التلفزيون تعرض بسرعة ٣٠ صورة فى

الاستاذ موسى حقى

نال صديقنا الاستاذ الكبير موسى حقى درجة الماجستير بدرجة الامتياز من كلية التجارة بجامعة فؤاد الاول

وليس صديقنا الجليل فى حاجة الى تقدمة فهو منذ عرفناه فى المدرسة الخديوية مثال عظيم فى سمو الخلق والاجتهاد فى العمل ، وأسوة طيبة الخصال جديرة بالتقدير والاحترام • وقد صدق حدسنا فى خلقه وعلمه ، اذ هو اليوم محل ثقة العامة والخاصة فى شركة مصر للتمثيل والسينما حيث يشغل وظيفة وكيل الشركة

فاذا فاتنا أن نهنىء الزميل الصديق على واسع علمه الذى بوأه مكانة رفيعة فى الحياة العامة ، فلن يفوتنا أن نشرك معنا قراءنا وقارئاتنا الكرماء فى ازجاء التهنئة الخالصة للاستاذ العالم الاديب

ا • ع •

الثانية وكان هذا هو السبب في صعوبة نقل الافلام السينمائية على شاشة التلفزيون بيد ان الفنيين استطاعوا التغلب على اختلاف السرعتين باستخدام آلات عرض سينمائية في ستوديوهات التلفزيون .

ولكن هنا ينتهي التشابه بين السينما والتلفزيون ، ففي السينما تقدم كل صورة منفصلة أو كل كادر —Farme الى الجمهور كاملة غير مجزأة ولكن الامر في التلفزيون يختلف اختلافا تاما فان كل صورة منفصلة لابد من تجزئتها الى مئات الالاف من النقط الضوئية ولابد من ارسال هذه النقط الضوئية الى جهاز الاستقبال نقطة نقطة فانه يستحيل ارسال أكثر من نقطة واحدة في كل مرة. فاذا علمنا ان كل صورة تجزأ الى ٢٠٠٫٠٠٠ نقطة ضوئية وضربنا هذا الرقم في ٣٠ صورة وهي التي تعرض على شاشة التلفزيون في كل ثانية لكان الناتج ستة ملايين نقطة ضوئية ، يتحتم ارسالها وتجميعها على شاشة التلفزيون في كل ثانية

ان العين البشرية — وهي في ذاتها جهاز اتصال كهربائي — تستطيع أن تنقل الصورة دفعة واحدة بواسطة الشبكة العصبية الضخمة ولكن جهاز الاتصال الكهربائي في التلفزيون لا يستطيع أن ينقل مئات الالاف من النقط الضوئية في وقت واحد بل انه ينقلها نقطة نقطة كما أسلفنا . وان تطلب تشريح الصورة أو تجزئتها الى عناصرها الاساسية — الى النقط الضوئية — هو من أهم أسباب صعوبة فن التلفزيون وهو يوضح أيضا السبب في ان التلفزيون يحتاج الى وقت طويل للانتشار وفي أنه لا يزال محصورا حتى الان في نطاق ضيق .

محمد عبد القادر المازني

من هنا وهناك

ذهب أحد القرويين الى بقال صغير أثناء زيارته للمدينة وطلب شراء رغيف من الخبز ، فهز البقال رأسه أسفا :

– وهل عندك سكر ؟
– لا سكر ..
– وأرز ؟
– لا أرز ..
– وماذا عندك ؟
– لا شيء
– ولماذا لا تقفل دكانك وتذهب لصيد الاسماك وبيعها ؟

فنظر اليه البائع فيحيرة وقال :

– لا أجد قفلا أشتريه..

* * *

ظهر الاعلان التالي في احدى جرائد أمريكا :

« مليونير ، شاب ، جميل الطلعة ، يرغب في الزواج من فتاة شبيهة ببطلة رواية كذا ؟! »

ولم يمض يوم واحد حتى كانت كل نسخ الرواية المذكورة قد نفدت

* * *

قال الكاتب العالمي اوسكار ويلد ان النساء يحببن بآذانهن كما يحب الرجال بعيونهم، وفسر ذلك بقوله : ان النساء تأسرهن كلمة الثناء ، كما يعجب الرجال بما يشاهدونه

* * *

فقدت الممثلة الشهيرة ماري جاردن حلية ثمينة أثناء التمثيل فوجدها أحد عمال المسرح وأعادها للممثلةالاولى فسألته قائلة :

–ماذا تريد أيها الشاب ، قبلة أو عشرين ريالا ؟

فقال العامل :

– كنت أود القبلة ولكنني سآخذ العشرين ريالا ..

وروت ماري جاردن هذه الحادثة فيما بعد في حفلة فلما سمع ذلك أندرو كارينجي المالي العظيم قال :

– سيعرف الشاب كيف يشق لنفسه طريقا الى المجد ، لانه يعرف انه اذا حصل على الدولارات فان القبلات ستأتي من تلقاء نفسها .

* * *

يمكن للآلة أن تقوم بعمل خمسين رجلا عاديا ، ولكن لا يمكن لآلة أن تقوم بعمل رجل نابه .

(نيوزيلند ويكلي نيوز)

* * *

ذهب رجل الىادارةجريدة ليعلن عنمنح مكافأة مقدارها ٥٠ جنيها لمن يجد كلبا فقد من زوجته ، فقال له الكاتب

– هذه مكافأة كبيرة ..

فأجاب الرجل :

– لا تخش على جيبي .. فانني قتلت الكلب

* * *

كانت سيدة عجوز مغرمة جدا بكلبها الضخم ، ولكنها كانت تتضايق منه عندما تجده جالسا مكانها على كرسيها ، وكانت تخاف أن يعضها اذا طردته عنمقعدها ولذلك اعتادت كلما وجدته جالسا أن تتجه الى الشباك وتتظاهر بأنها تطارد قطة ، وعند ذلك كان الكلب يتجه الى الشباك وينبح ، فتنتهز السيدة هذهالفرصة وتجلس

وفي ذات يوم دخل الكلب الحجرة فوجد السيدةجالسة على كرسيها فاتجه مباشرة الى الشباك ونبح نباحا شديدا، فدفع حبالاستطلاع السيدة فاتجهت الى الشباك لتعرف السبب الذي دفعه للنباح، وعندما عادت وجدت ان الكلب قد جلس مكانها !

(عن وال ستريت جورنال)

ستستقبلين ياسيدتي

كما كانت تستقبل سيدات الأمس

ان السحر، والمرح، والأناقة
تسود على طائرات ايرفرانس
أنت ضيفة كريمة
ان الذين يستقبلونك يحيون لك

هذا الجو المترف الذى اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التى لها قدرها
على خطوط ايرفرانس هى من أجمل ميزاتها

ايرفرانس

الادارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ٧٩٩١٥ ـ ٧٩٩١٤



الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : شارع فؤاد
تليفون ٢٣٩٢٩


زفير
الصّابون المعطر
ذو الرائحة الزكية
زفير
زفير
س.ت ٩٦٥
انتاج شركة الملح والصودا المصرية